CAMILO AGUILERA

EMOCIONES FANTÁSTICAS Y DÓNDE ENCONTRARLAS

UN LIBRO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

ALFAGUARA

Índice

Parte 1

Introducción

Al escribir este libro, lo primero que me pregunté fue: ¿qué objetivo tendrá? Y lo que se me vino a la mente es lo que me han pedido muchos consultantes en terapia y en redes sociales: tener un guía que les ayude a la autoexploración para lograr cambiar dinámicas que les generan malestar psicológico.

Por eso, pensé en este libro como un mapa que utiliza referencias sencillas y cercanas a la cultura del grupo objetivo principal al que apunta: adolescentes y adultos jóvenes.

No encontrarás recetas mágicas para dejar de sufrir, tampoco «la verdad» que me fue revelada y que quiero entregar a todo el mundo. No soy un mesías ni nada por el estilo, soy un psicólogo con enfoque humanista que disfruta mucho de lo que hace, y que también es profesor con alma de niño. Disfruto aprender desde la diversión, me gusta ver monitos animados, series, los juegos de mesa y los videojuegos. Creo que todos estos hobbies que tengo no los podría disfrutar si no hubiera puesto en práctica lo que aprendí en mi carrera universitaria: la educación emocional. Esto es lo que quiero entregarles a ustedes, mostrarles el motor que me hizo disfrutar la vida y enseñárselos desde mi propio disfrute.

Todos los días me pregunto: ¿estoy conforme con mi vida actual? Y estos últimos años, hasta el momento de escribir este libro, puedo decirles que sí. Sin embargo, en mis primeros veinte años de vida siempre tuve dudas sobre esto. Fue el autodescubrimiento el elemento que me ayudó a disfrutar más. Pero no cualquier autodescubrimiento.

Escribí desde el enfoque fenomenológico, que son los lentes con los que mira la psicología humanista. En palabras simples, la fenomenología es una herramienta para aprender a mirar la realidad de una forma distinta a la que estamos acostumbrados: es una actitud exploratoria, libre de juicios, en donde importa más el «qué ocurre» o el «cómo ocurre»; dejando de lado el «por qué» (causas) o si es «bueno o malo» (juicios morales). El objetivo es lograr el alivio emocional,

«sentirnos bien», y no tanto entender «por qué nos sentimos bien o mal».

Los invito a embarcarse en la lectura de este libro desde una actitud fenomenológica, si algo no te hace sentido te animo a preguntarte: ¿qué es lo que no te hace sentido? Y no partir desde el juicio negativo: «no me hace sentido... no sirve». Por eso digo que este libro es una mapa o manual que nos invita a explorar nuestro propio mundo psicológico, a adentrarnos en esta aventura de conocer estas emociones fantásticas y cómo funcionan en su hábitat natural, pero también qué es lo que ocurre cuando se encuentran fuera de su zona de confort, cómo pueden pasar de ser precursoras de alivio a motivos de malestar emocional.

Los ejemplos que utilizaré para enseñarles este camino de educación emocional vienen de lo que conozco y disfruto más: «la cultura *geek*». Si te gusta esto también, estoy seguro de que se te hará más fácil identificar tus propias dinámicas emocionales al asociarlas a los ejemplos utilizados. Y si no estás tan familiarizado con los ejemplos, tampoco es un problema, ya que con la descripción que haré bastará para entender la idea que te quiero compartir... e incluso quizás logre el segundo objetivo implícito que tengo: convertirte en un *geek* como yo.

Algo importante para tener en cuenta es que este libro se basa en las enseñanzas de la psicología humanista, sobre todo de la psicoterapia Gestalt de Fritz Perls, la psicoterapia centrada en la persona de Carl Rogers, el *Focusing* de Gendlin, la logoterapia de Viktor Frankl y también de la psicoterapia budista que es... pues, de Buda. Todos estos modos de hacer psicología humanista los veré desde la actitud Fenomenológica, método de conocimiento creado por el filósofo Husserl y desarrollado por múltiples filósofos existencialistas y psicólogos humanistas durante décadas.

Este no es un libro técnico para aprender el contenido de lo que dicen estos autores, sino que es un manual para que ustedes puedan poner en práctica las enseñanzas de la psicología humanista. Mi mayor deseo es que este sea un libro amigable para ustedes, que no lo sientan como un mandamiento que los presiona, sino, más bien, que sea un mapa para cuando se sientan perdidos con sus emociones. Es el libro

que me hubiera gustado tener en mi adolescencia cuando me sentía solo y perdido, es esa linterna que me hubiera hecho el transitar la vida un poco más fácil, que me hubiera dirigido a las redes de apoyo que no vi en su momento, o bien me hubiera ayudado a salir de esos pantanos espesos y abrumantes para mis emociones.

Deseo que puedan leer este libro sin prejuicios, que traten de acallar su mente e intenten mirar lo que les estoy proponiendo. Esto no significa que tengan que creer ciegamente en mí, cuando digo libre de prejuicios, me refiero a que deben evitar idealizar lo que están leyendo y mirar lo que les presento con una actitud exploratoria. Si al final de la aventura sientes que no valió la pena —sigues igual o peor— entonces siéntete con la libertad de buscar otras formas de ayudarte terapéuticamente.

Si bien me gustaría llegar a todo el mundo, sé que lo que enseño no es una verdad absoluta, es solo uno de los caminos que hay hacia el autodescubrimiento. Pero, por otro lado, si sientes que este libro te ayudó a comprender partes de ti que mantenías lejos de tu consciencia, que te ayudó a autodistanciarte de tus estrategias de salud mental insanas y te llevó a intentar nuevas formas de mejorar... entonces el objetivo de este libro se ha cumplido: eres una persona que es más consciente de sí misma, más responsable y capaz de autorregular lo que le está ocurriendo a nivel psicológico.

Espero que al leer este libro te vayas convirtiendo en una persona más autónoma, pero no autosuficiente. La gran diferencia entre ambos conceptos es que el primero se hace responsable de sí mismo, pero cuando reconoce que necesita apoyo del ambiente (familia, pareja, profesionales, etc.) lo busca y lo pide de forma asertiva; mientras que la persona autosuficiente siempre intenta solucionar sus problemas desde sí mismo, por lo que se cierra al ambiente.

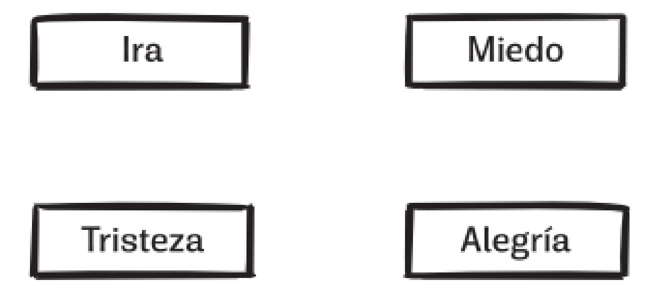
Parte 2

Emociones básicas y dónde encontrarlas

Antes de comenzar a leer

Cuando hablamos de emociones básicas, es importante hacer una aclaración sobre qué entendemos por «emociones». Desde la psicología humanista, **una emoción es un conjunto de sensaciones corporales y cogniciones (pensamientos) que se dan unidas**, siendo similares para todo tipo de personas. Las emociones son etiquetas de estos fenómenos que nos sirven para categorizar y comunicarnos de manera más eficiente. Todos los que estudian las emociones suelen hacer sus propias categorías de básicas y complejas. Yo utilizaré la más sencilla que he podido encontrar para hacer un primer acercamiento a la educación emocional.

Las emociones básicas son:



Estas emociones suelen tener un origen instintivo, pero también han sido modeladas por nuestro contexto de vida actual, e incluso por nuestra propia individualidad. Esto quiere decir que: **nadie siente una emoción igual que otra persona**, pero todos guardamos semejanzas y encajamos de alguna manera en estas cuatro emociones básicas que más adelante describiré en detalle.

Sería correcto decir que lo que origina una emoción es una sensación corporal, ya que sin esta no puede existir. Cuando decimos estar tristes, no es porque pensemos que lo estamos. Por ejemplo, en

este mismo momento puedo imaginar que estoy muy triste, sin embargo, no lo siento en el cuerpo. **Para que una emoción sea tal, necesita sentirse en el cuerpo.** La sensación corporal es la primera y más importante señal que nos avisa que estamos «sintiendo» una emoción. Después, para ir afinando mejor nuestra vista sobre «qué emoción estamos sintiendo», acudimos a nuestra percepción y cognición, la que nos da el contexto de lo que estamos sintiendo, lo que nos hace más fácil reconocer qué estamos sintiendo.

Sensación + Cognición = Emoción

Además de esto, cuando hablamos de **sentimientos o estados de ánimo**, nos referimos a que una emoción se mantiene durante el tiempo, quizás no de forma ininterrumpida, pero sí podemos decir que se hace recurrente. Por ejemplo, hablamos de un estado de ánimo triste cuando la emoción aparece varias veces durante días, semanas, incluso meses.

Sensación → Emoción → Estado de ánimo

Es increíble darnos cuenta de cómo todo esto nace de una sencilla sensación corporal, por ejemplo, un simple «apretón de estómago» o unas «piernas inquietas». Estas sensaciones, si no son reconocidas y experimentadas de forma consciente, pueden ir generando un efecto «bola de nieve» que puede terminar afectando nuestra vida emocional.



Una última consideración. A veces es importante reconocer una emoción/sensación más compleja, pero que es igual de común que las básicas que acabamos de presentar: la angustia. También la exploraremos en este apartado con el fin de entender cómo nace, se mantiene y se puede aliviar. Desde la psicoterapia Gestalt, cuando hablamos de angustia esta también engloba la emoción de ansiedad, ya que presentan la misma dinámica de nacimiento, mantención y desaparición. Su única diferencia es que suelen crearse en lugares distintos del cuerpo y hay ciertas emociones específicas que están más asociadas con una o con otra (esto lo veremos en su propio apartado, por si ya te ganó la ansiedad y te quieres adelantar).

La emoción de la ira y dónde encontrarla



Dinámica de la ira

La ira es una de las emociones más notorias en nuestro cuerpo. Conlleva una respuesta de nuestro sistema nervioso simpático, aumentando los latidos del corazón, y lleva el flujo de la sangre sobre todo a las manos. Esto con el fin de usarlas para algo en específico (golpear, empujar, intimidar, etc.). Otras respuestas comunes son fruncir el ceño, cambiar nuestra forma de comunicarnos utilizando un ritmo más golpeado en nuestra voz, sumando gesticulaciones más pronunciadas e intensas. Fenoménicamente hablando, es como una sensación de intensidad que nos lleva a poner un límite.

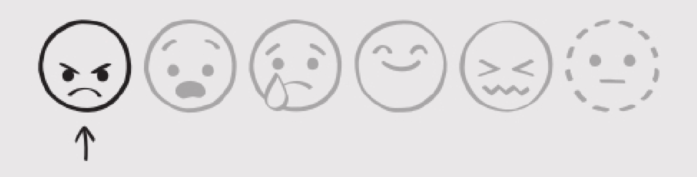
Desde sus respuestas cognitivas, se puede observar una percepción de peligro, en donde necesitamos poner un límite a una agresión. Las personas suelen utilizarla para defenderse, para mantener lo que creen que es suyo. Es esta percepción la que nos llevaría a diferenciar entre un uso agresivo o asertivo de la ira. Cuando nuestra percepción es adecuada, podemos usar la ira de forma proporcional a la situación en la que nos encontremos. Pero nuestra percepción puede estar alterada, por ejemplo, si «creemos que nuestra pareja nos pertenece y no puede salir sin nosotros», en ese caso la ira aparece cuando nuestra pareja sale, ya que esto pone en peligro algo que consideramos nuestro.

Por otro lado, la ira bien utilizada es lo que llamamos «asertividad». Es la capacidad de aprender a decir que «no» cuando corporalmente no deseo hacer algo, o bien, regular nuestras actividades de forma sana para el cuerpo. Por ejemplo: cuando mi jefe me pide quedarme horas extras y me siento muy cansado. Le puedo decir asertivamente que «no estoy con las energías para trabajar más, pero lo intentaré hacer en otro momento». Aunque parezca extraño, esto también es ira, pero en su intensidad menor, algo que podríamos llamar «incomodidad o molestia». Soy capaz de poner un límite antes de que la ira se junte en mi organismo.

NIVELES DE IRA

Incomodidad → Molestia → Enojo → Ira → Furia

Según la psicología budista, la ira no es una emoción sana (yo tengo mis dudas respecto a eso), sin embargo, para poder liberarnos de ella, es necesario aprender a aceptarla. Solo al asumir que sentimos ira podemos hacer conscientes nuestras percepciones sobre qué es lo que nos está haciendo sentir tan vulnerados y desde ahí trabajar las percepciones incorrectas o rígidas, o cambiar alguna situación de vida que no nos acomode continuar. No existe peor remedio para la ira que «enojarse cuando estás enojado». Ya de por sí es una emoción de rechazo, entonces, al agregar más rechazo, solo se genera una mayor sensación de malestar y un círculo vicioso: al enojarnos por estar enojados nos enojamos más… por ende, más nos enojamos de nuestro enojo.



La ira: Naruto y el Kyubi (el zorro de nueve colas)

Para poder entender mejor esta emoción nos centraremos en el animé *Naruto* y en cómo este ninja de la aldea de la hoja aprende a utilizar el Kyubi, una especie de monstruo con mucho poder que tiene la forma de un zorro de nueve colas. La dinámica que viven ambos tiene muchas semejanzas con la emoción de la ira.

En un principio Naruto no puede controlar el poder del Kyubi, pero sabe que le puede ser útil para sus misiones y para derrotar a sus enemigos. Por otro lado, el poder del Kyubi sale cuando Naruto está en mucho peligro y su sistema simpático se pone en alerta. En estos primeros momentos de desarrollo, el poder de este monstruo lo domina e incluso le termina creando otros problemas: destruye cosas importantes para él, daña a sus seres queridos o a sí mismo.

A medida que Naruto va creciendo, comienza a dominar el Kyubi cada vez más, ya que con la ayuda de su maestro va aprendiendo a utilizar el poder que habita en su interior. Sin embargo, aún es una relación de «dominación». No vive esta fuerza de forma fluida, es decir, utiliza el poder del Kyubi, pero no está aceptado dentro de él. Es como cuando aprendemos a «tolerar» la frustración, ya que si bien logramos no decir nada agresivo o cometer actos de los que podamos arrepentirnos, vivimos estas experiencias con frustración (la cual es una emoción compleja de ira reprimida), lo que igual genera malestar y realiza un gasto de energía adicional al tener que mantener la ira «controlada».

Yo creo que una gran cantidad de personas están en esta etapa: mantienen a su Kyubi controlado, pero no son amigos de él. Viven con una gran cantidad de frustración y resentimiento. Esto agota y amarga la vida de forma lenta, pero constante. Por lo que no es raro que en algún momento toda esta frustración acumulada genere una crisis,

como podría ser un descontrol de impulsos, o bien una crisis ansiosa o depresiva.

Lo ideal es llegar a lo que Naruto logró con el Kyubi después de un largo proceso de autoconocimiento. Primero tuvo que enfrentar sus miedos —lo que le hacía sentir vulnerable— y aprender a soltar algunas cosas que no estaban en su control, para vivir todo el dolor que le provocaba reconocer sus limitaciones y fragilidades. Cuando Naruto aprendió a confiar en el Kyubi, dejó de verlo como un monstruo y le llamó por su nombre: «Kurama», lo que hizo que se liberara por completo dentro de sí mismo y así utilizar su poder al cien por ciento. Logró desbloquear el «modo Kurama».

Esto es muy similar a una buena gestión de la ira. Cuando esta aparece, lo mejor es dejarla expresarse, mirarla con una actitud amorosa. La ira aparece para protegerte, no para hacerte daño. El estigma que lleva esta emoción es a causa de su mal uso, ya que cuando ha sido reprimida por mucho tiempo o es expresada de forma deficiente, termina generando lo que llamamos «explosiones de ira». En cambio, un buen uso de esta la convierte en su «modo Kurama»: la asertividad. Esta puede traducirse en un «no» en el momento adecuado, en irte de ese lugar que no te acomoda, en descansar cuando ya te sientes agotado, en establecer límites claros en una relación, etc.

La emoción del miedo y dónde encontrarla



Dinámica del miedo

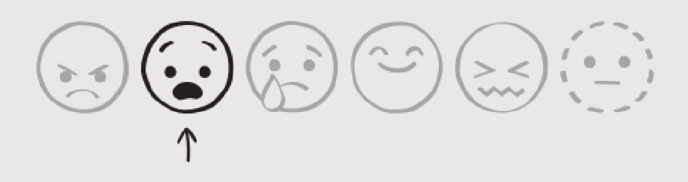
El miedo es una de las respuestas más instintivas de los seres vivos: es el deseo de sobrevivir. Desde la psicología budista se ha estudiado mucho, observando que en su presencia ocurren reacciones fisiológicas como el aumento del ritmo cardíaco y la focalización del sistema nervioso en una acción de defensa o huida. Se enfoca nuestra vista, se pierde la visión panorámica y nuestros músculos se tensan con el fin de huir o defenderse, sobre todo en las extremidades, ya que estas sirven específicamente para eso. Se secreta cortisol y adrenalina en nuestro organismo, lo cual activa y mantiene todas estas reacciones fisiológicas. Pero también se detienen otras reacciones —como la digestión—, ya que todas las energías son dedicadas a la necesidad primaria de «sobrevivir» a una situación amenazante.

El segundo punto necesario para saber que estamos hablando de miedo es percibir un estímulo amenazante que esté ocurriendo en la realidad: un terremoto, un animal depredador, un asalto en la noche, etc. Es necesario estar frente a un estímulo que de verdad esté poniendo en peligro nuestra integridad. Sin embargo, en nuestro contexto cultural actual, no solo existen estímulos de ataque o amenaza básicos (como los que acabo de nombrar) que ponen en peligro nuestras vidas, también hay otros más complejos, como perder un trabajo, reprobar un ramo, perder vínculos afectivos o fracasar en proyectos que definen nuestra vida. Todo lo que ponga en peligro nuestra identidad y vida actual puede causarnos miedo. **Lo esencial para hablar de miedo es que ese estimulo sí esté ocurriendo en el momento presente y no sea una fantasía sobre algo «que pudiera ocurrir».** No es lo mismo activarse fisiológicamente cuando comienza a temblar fuerte a pensar que «puede haber un terremoto» y sentir en el cuerpo lo mismo solo con la idea de que pudiera ocurrir. Este es el límite entre el miedo como reacción psicofisiológica y la ansiedad (de la que hablaremos en el apartado de la angustia).

El miedo, como nuestra segunda emoción «negativa» a explorar, es

muy útil y es un aliado para momentos de crisis. Imagínense no tener esta activación psicofisiológica inmediata en un momento en el que entra un león a nuestra pieza. Esos segundos que perderíamos podrían ser cruciales para sobrevivir a su mordida. Cuando nos encontramos en una situación de crisis, cada segundo vale muchísimo. Quizás algunos se pregunten por qué en el principio de este párrafo puse que era una emoción negativa. No es que el miedo, la ira o la tristeza sean moralmente malas, insanas o tengan una connotación negativa. Se les dice así porque nos activan para alejarnos de algo que no le está haciendo bien a nuestro organismo, para cortar con un estímulo que no está cumpliendo una función adecuada para nosotros.

Desde la psicoterapia centrada en la persona, se pone mucho énfasis en explorar qué tipo de estímulos son los que más «tensan» nuestro organismo; el terapeuta facilita que la persona se haga consciente de cómo estas emociones nos están dando un mensaje claro, pero que muchas veces no lo hacemos consciente. El miedo, y todas las emociones negativas, son cartas que nos mandamos a nosotros mismos diciéndonos: «¡Ey! Alejémonos de esto, ya fue suficiente».



El miedo: «el hombre araña y su sentido arácnido»

Todos sabemos —bueno, no todos, pero mis amigos sí— que Peter Parker (el hombre araña) tiene una habilidad que le ha salvado de la muerte muchas veces: su sentido arácnido. Recuerdo sus primeras películas, en las que este instinto le advierte de un auto que tira el doctor Octopus hacia él y Mary Jane, dejándonos una imagen en *slow motion* épica. Este sentido arácnido pareciera que le hace tener visiones unos segundos antes de que ocurran las cosas pero, para ser exactos, no son visiones, es instinto. El mismo que tienen los gatos al escuchar un ruido fuerte o cuando ven acercarse algo rápidamente hacia ellos. El instinto es algo que se puede desarrollar, como lo hacen los deportistas o los que juegan videojuegos. A veces la memoria corporal es tal, que podemos anteponernos a alguna amenaza de forma sencilla.

Cuando vemos luchar al hombre araña, notamos que es muy flexible, pareciera que está constantemente leyendo los movimientos de su enemigo. Su flexibilidad es innegable, pero a la vez siempre está en alerta. Yo diría que ha perfeccionado la gestión del miedo al nivel máximo. Todo su cuerpo le da las alertas: a veces vemos cómo se le erizan los pelos de la piel cuando algo va a ocurrir, que es lo mismo que nos pasa a nosotros en situaciones amenazantes. El miedo es el aliado perfecto cuando estamos en una situación de amenaza, sin embargo, tenemos que aprender a detectar las amenazas reales de las imaginadas. Ese es nuestro mayor desafío. De otra forma caeremos en el famoso meme de una persona que va al psicólogo y se sorprende cuando le dice que lo que tiene es ansiedad y no sentido arácnido.

El gran desafío de un miedo bien gestionado es aprender a tener un

criterio realista. Si imaginamos amenazas, nuestra brújula se descalibrará y terminaremos apuntando nuestro miedo hacia cosas que no son reales y, en consecuencia, perderemos atención a posibles amenazas verdaderas.

Como segundo punto importante está el volver a tener esa conexión profunda con el cuerpo, como la que tiene Peter Parker. El haber sido mordido por una araña que le dio superpoderes lo llevó a conectar con lo más básico, con su sistema nervioso asociado a los instintos, aprendiendo a escuchar las señales del cuerpo cuando no se siente cómodo en algún lugar. Muchas veces he escuchado de personas que han sido víctimas de abuso (de cualquier tipo), que el cuerpo les avisó en algún momento que algo no andaba bien, pero no fueron capaces de detectar cognitivamente el peligro. Esa es nuestra tarea, lograr equilibrar esa brújula donde cuerpo y cognición funcionen de la mano para no caer en la ansiedad, pero tampoco en la ingenuidad frente a una real situación de peligro.

La emoción de la tristeza y dónde encontrarla



Dinámica de la tristeza

Vamos por nuestra última emoción básica considerada «negativa», que tiene una expresión fisiológica similar a la sensación que podría tener el que te tiren en una piscina llena de gel y sentir que te hundes poco a poco, pero si logras mantener la calma y no ahogarte, también podría ser una experiencia de gran alivio. Es similar a una sensación de relajación o déficit de energía, ya que aparece la necesidad de tener el cuerpo en un estado similar a los animales cuando hibernan o van a dormir: necesitamos acurrucarnos, volver a la instintiva posición fetal que nos dice «necesito ocuparme de mí mismo en este momento, el mundo puede esperar». La tristeza presenta una gran diferencia con sus antecesoras —el miedo y la ira—, ya que no activa, sino que invita a entrar a un estado similar al de la meditación.

Otra de sus curiosas características instintivas y regresivas es que muchas veces nos lleva a sacar el labio inferior hacia afuera, el típico «puchero», o bien nos conecta con el llanto… cuánto contenido emocional lleva el llanto de tristeza. Si se dan cuenta, esta emoción tiene mucha relación con nuestro yo infante, nos traslada a los tiempos en que éramos vulnerables, a esas edades en las que aún no teníamos nuestros mecanismos de defensa neuróticos sino que, cuando algo nos dolía o necesitábamos algo que no podíamos lograr por nosotros mismos, llorábamos.

Los niños son maestros de la tristeza, no tienen vergüenza de comunicar su vulnerabilidad, su necesidad de apoyo. Ese es el objetivo del llanto en la tristeza: llamar la atención. Por eso las sirenas de las ambulancias emulan el llanto, para ser escuchadas y que todos sepan que deben hacerse a un lado, porque hay una emergencia, hay alguien que necesita de otros en ese momento.

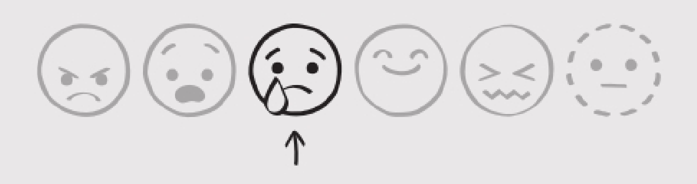
Me parece triste que a tantos niños les estigmaticen su llanto diciéndoles que «lo hacen para manipular o llamar la atención». Para eso es el llanto, querido lector, para llamar la atención de los otros, para pedir ayuda, porque como seres humanos normales y sanos a

veces necesitamos apoyarnos en otros. Lo que sería importante preguntarnos es ¿por qué nos parece tan normal ver como algo negativo el hecho de querer llamar la atención?, ¿en qué momento nos enseñan que deberíamos poder con todo nosotros solos siempre, reforzando la autosuficiencia?

La tristeza es una emoción de una utilidad inmensa, ya que nos lleva a reconocer que necesitamos del ambiente y nos mueve a realizar expresiones para «llamar la atención» y buscar ayuda en nuestras redes de apoyo.

¿Te sientes solo? Te aseguro que, si te permites vivir la tristeza y expresarla a otros, muchos querrán acompañarte en ese camino. Esta nos abre hacia una profundidad hermosa donde buscar un significado a las pérdidas y fracasos, lo que nos da la llave para afrontar con alivio el mayor de los miedos: la muerte misma.

Para terminar este apartado, creo que es importante también referirme a la diferencia entre la angustia y la tristeza, debido a que muchas veces se confunden. Si bien hablaré de la angustia más adelante, una forma simple de comprender su diferencia es que muchas veces la angustia es tristeza reprimida, por ende, genera malestar. Pero la tristeza pura nunca generaría una sensación de malestar. Es más, ninguna emoción de las que catalogamos como negativas (ira, miedo y tristeza) generan malestar, sino que sirven para aliviar al organismo, para alejarlo de algo que le estaba causando sufrimiento.



La tristeza: Gon y cómo lidia con la perdida de Kite (*Hunter X*)

Esta vez nos adentraremos en otro animé, *Hunter X*. Gon, el protagonista, es un niño que mantiene una inocencia infantil durante toda la serie, o al menos hasta que se enfrenta con la muerte de un ser querido: Kite. En un principio creía que podría salvarlo, mantenía su idealismo de personaje principal, pero al observar el daño y la tortura que este vivió, entró en un estado de negación, ya no le importaba nada más que vengar su muerte, aunque esto fuera a costa de su propia vida. Los que vimos la serie sabemos lo intenso que fue ese curso emocional, lo vimos decaer de manera gradual y sufrimos al ver las consecuencias de su ira explosiva (a poner en práctica lo leído en el apartado de la ira).

Lo que vivió Gon frente a esta situación fue su incapacidad de conectar con una emoción básica: la tristeza. Él tuvo una infancia feliz, con pocas experiencias asociadas a fracasos o pérdidas. Solía ver la vida desde un optimismo contagioso, lo cual es muy sano, pero detrás de eso se escondía la ignorancia que te da no tener vivencias que signifiquen el «término» de algo, como podría ser el fracaso de un proyecto, los límites personales, la muerte, etc.

La tristeza solo puede aparecer cuando aceptamos nuestras limitaciones, es esa despedida que le damos a ese «yo» o «mundo» idealizado que habíamos creado. También es el significado que hay detrás de esa despedida, cómo reconfiguramos nuestra vida frente a esta nueva realidad. Gon, al ser un niño de solo doce años, con una vida llena de experiencias positivas y optimistas, no había tenido el desafío de enfrentarse a una situación de este tipo.

Sin embargo, después de la catástrofe que fue su crisis de negación,

en donde sus amigos tuvieron que encargarse de él, podemos ver una escena que quizás muchos pasaron por alto, pero que tiene un contenido psicológico significativo. Después de su crisis, lo primero que vemos de Gon es que, cuando ya está recuperado, va a ver a su padre, a quien estuvo buscando durante toda la serie. Sin embargo, en vez de preguntarle cosas sobre él, Gon hace una catarsis: reconoce que no pudo ayudar a Kite y llora. Lo hace de una forma tan sencilla y fluida que quizás muchos lo pasamos por alto y nos centramos más en la incomodidad de Ging (su padre) frente a las emociones del hijo que había abandonado cuando era bebé. Esta escena es lo que se esperaría de una reacción sana de la tristeza, es «vivir con aceptación el fracaso» y abrirnos al aprendizaje que podemos sacar de este.

En lo personal, cuando me enfrento a situaciones que traen altas dosis de tristeza, siempre intento verlo como un momento de mi vida en el que aprenderé mucho de mí mismo y de la vida en sí. Creo que nunca he crecido más a nivel emocional que en estas situaciones, ya que la tristeza tiene una profundidad increíble, es como si se nos revelara un mundo nuevo de significados, solo necesitamos tener la apertura y coraje para recibir esta noble emoción.

La emoción de la alegría y dónde encontrarla



Dinámica de la alegría

La alegría es una emoción «positiva», es decir, nos lleva al mantenimiento de algo que nos está causando alivio psicológico. Vuelvo a recordar que las etiquetas «positivo» y «negativo» no tienen nada que ver con un tema moral, sino de su característica de mantenernos o alejarnos de algo que nos está causando una reacción específica. En esta emoción vamos a englobar también las sensaciones de felicidad e incluso lo que podríamos traducir como «amor».

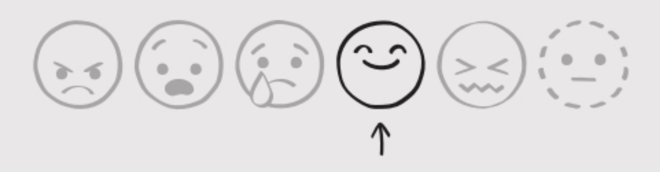
Algo importante de las reacciones de alegría es que activan nuestro sistema de relajación, el cual fisiológicamente relacionamos con el sistema parasimpático, por lo que suele venir acompañada de una sensación de descanso. No significa que sintamos el cuerpo «flojo», sino que es una sensación de que tenemos el organismo funcionando con plena energía, estamos descansados. Por eso algunos dicen que cuando están alegres se sienten con ánimo de hacer cosas, mientras que otros solo desean contemplar ciertas experiencias. El organismo está en plena forma, pero no nos sentimos con necesidad de «hacer algo».

La alegría se asocia a un estado de aceptación, en donde «somos lo que tenemos que ser en el momento presente» (como diría la logoterapia), es vivir en una actitud de expresión fluida de lo que es el sentido de nuestras vidas. Frente a una realidad que logramos aceptar, nuestro cuerpo puede relajarse y tranquilizarse. ¡Qué importante es lograr este estado que trae muchos beneficios psíquicos y psicológicos! Por eso se ha ido comprobando que reír incluso puede ser terapéutico para algunas enfermedades biológicas o puede aumentar nuestras defensas inmunológicas. Dándoles un ejemplo, existen muchas normativas con respecto a que los niños hospitalizados puedan estar acompañados con sus padres o madres, ya que con ellos logran mantener un estado positivo que limita el estrés del cuerpo y, por ende, aumenta las posibilidades de que sanen de forma más rápida y mejor .

Similar a la alegría es el estado de «agradecimiento», que podríamos desglosar en un componente fisiológico de relajación, y además una percepción cognitiva de aceptación del momento presente o de la experiencia que se esté cursando en ese momento. El agradecimiento es ver como algo positivo todo lo que nos acontece en la vida, es una actitud donde podemos dar un sentido significativo a cada situación que nos esté ocurriendo, aunque esta sea culturalmente vista como algo «negativo» como, por ejemplo, la muerte de un ser querido.

El amor también sería una expresión de la alegría, en donde vivimos con aceptación el vincularnos con un otro. Nos da tranquilidad dar felicidad a un otro (que recibe con alegría también lo que le queremos dar). Desde la psicología budista se hace una distinción importante sobre este tema, ya que quizás alguno pensará: «pero cuando estoy enamorado me siento muy agitado y tenso», «cuando amo necesito de la otra persona, por esto mi cuerpo se tensa debido al miedo de perderla». Sin embargo, estas últimas expresiones no serían amor, sino una expresión de «apego», el cual es un estado de tensión y activación que no busca dar o compartir alegría, sino que externaliza su alegría en «otro», «un proyecto» o «una cosa», haciendo que nos volvamos inseguros y temeroso de perder el «objeto de nuestra alegría». Pueden parecer similares cognitivamente, pero a nivel emocional son contrarias.

Por último, solo quiero recalcar algo que parece esperable. Nuestro organismo tiende hacia la emoción de la alegría y sus derivados (agradecimiento, contemplación, amor, etc.). Está en nuestra naturaleza humana anhelar vivir en este estado de tranquilidad. El arte de la psicoterapia humanista nos trata de enseñar los caminos más directos para lograr vivir desde esta actitud. Las otras emociones de índole «negativa», si bien no son esperables o deseables, están allí para encaminarnos hacia el alivio emocional. El mayor error que ha cometido la humanidad de nuestro siglo es catalogarlas como «malas», siendo que son herramientas para lograr la alegría.



La alegría: Luffy, el chico de la alegría
(*One Piece*)

En el animé *One Piece*, Monkey D. Luffy quiere ser el rey de los piratas. Por eso, cuando cumple diecisiete años se embarca en un bote con la esperanza de lograrlo. Desde ahí pasan décadas y miles de capítulos de la serie en los que Luffy ha conocido muchos lugares y se ha hecho con una tripulación para su barco, que ya no es un bote, claramente. Durante todo el tiempo que lleva a cabo su misión, Luffy ha tenido muchos contratiempos, pérdidas de seres queridos y los obstáculos mismos que conlleva un viaje, como los problemas climáticos, dificultades con la orientación, conflictos con sus compañeros, problemas con la autoridad (ser pirata es ilegal), etc.

A pesar de la gran meta que se puso y todo el tiempo que le ha tomado llevarla a cabo, los que hemos visto la serie no podemos negar que ha disfrutado de la aventura. Incluso en un momento está a punto de ser asesinado, y se ve lo agradecido que está por el viaje que ha hecho hasta ese momento. Cada vez que conoce a alguien o un lugar nuevo se puede ver cómo disfruta de lo que está viviendo. Incluso se toma con humor la agresividad de otros, o bien, le cuesta comprenderla, ya que para él es un hábito extraño vivir desde esa actitud.

Sabemos que le costó superar la muerte de un ser querido, pero luego lo logró haciendo lo que siempre hace: agradeciendo el legado que le dejó y los vínculos que sí tiene en la actualidad. Luffy es un maestro en agradecer, no pierde el tiempo buscando cosas que le causen mucha frustración, trata de siempre hacer lo que le dé felicidad. Al contrario de lo que podríamos pensar, al ponerse la meta de ser «el rey de los piratas», no ve la felicidad en lograr su meta de

forma específica, lo que le importa es disfrutar su aventura, porque para él ser el rey de los piratas significa ser la persona más libre de cualquier atadura física o psicológica.

Todos lo encuentran extraño y algo bobo cuando lo conocen, al menos en un principio, pero esta actitud de alegría genera algo magnético, logra que todos deseen ayudarle y acompañarle en su aventura. Luffy no «evangeliza» para que lo sigan, es su misma actitud lo que termina conquistando a los otros, les hace cuestionarse sus propios deseos y los motiva a querer vivir con la misma alegría. Seguir a Luffy es seguir los propios deseos de libertad y alegría, él quiere que todos hagan lo que les hace felices, que vivan desde sus propios anhelos. Sus compañeros comparten con su capitán una aventura comunitaria, pero también una personal, cada uno vive una autorrealización personal al seguirlo.

Yo creo que si le preguntáramos a Luffy si su viaje ha valido la pena, aunque no logre ser el rey de los piratas o conseguir el «*one piece*», no dudaría en respondernos con una sonrisa en la cara que claro que sí ha valido la pena, que lo ha disfrutado mucho.

Él ha logrado darle un sentido de agradecimiento a cada situación que ha vivido, esto le genera un estado psicofisiológico de mucho descanso y tranquilidad. Por eso rara vez lo veremos «cansado de la vida» o con ansiedad, ya que vive desde lo que necesita en el momento. Lo vemos en cosas tan sencillas como priorizar el comer o dormir cuando así lo desea, sin importarle mucho el contexto en el cual se encuentre. Esto atiende a principios básicos de la filosofía existencialista, que nos llama a hacernos responsables de nosotros mismos porque somos existencialmente libres, nada nos ata más allá que nuestras propias cadenas, como diría Sartre: «estamos condenados a ser libres». Y la libertad como tal nos da opciones y nos hace tomar decisiones a cada minuto. Para poder vivir mejor, debemos hacernos conscientes de nuestro bienestar… la libertad nos lleva de forma automática hacia la necesidad de responsabilizarnos de nuestra existencia.

Parte 3

El nacimiento del malestar emocional

El origen del mal: la neurosis y dónde encontrarla



Dinámica de la neurosis

Creo que todos los que se han interesado en la psicología han escuchado alguna vez del misterioso psicoanálisis de Sigmund Freud. Es de esas disciplinas que todos conocen de manera superficial, pero que nadie sabe cómo funciona, incluso dentro del mismo gremio de psicólogos. Esto se debe a que la psicología clínica se divide en distintos enfoques de estudios y los profesionales que trabajamos en esto elegimos uno de ellos para intervenir terapéuticamente con nuestros pacientes, por lo que los otros solo los conocemos de forma básica. Para hacerles una idea, los enfoques más tradicionales son: el psicoanálisis, el cognitivo-conductual y el humanista. También existen otros que han ido evolucionando de estos tres primeros, como: las terapias contextuales, el enfoque post racionalista, la terapia sistémica y muchos otros más.

Volviendo al tema, el psicoanálisis marcó un antes y un después en la psicología al ser el primer enfoque psicológico donde importaban las ideas, sensaciones y percepciones del consultante. Antes los problemas mentales se veían como enfermedades que se podían curar independiente de la persona que las sufría (en el principio del apartado de dinámicas de los trastornos psicológicos hablo más de ello), lo importante era «diseccionar» el pensamiento y comprender científicamente cómo funcionaba la psicología.

Desde el enfoque del psicoanálisis, comenzó a aparecer de forma regular el término **«neurosis», concepto que se refiere a una falencia en la mente humana, la cual es una dinámica psíquica que provoca síntomas y molestias a la persona que la padece**. La psicoterapia Gestalt, que nace de la escisión con el psicoanálisis, recoge este término y lo comienza a desarrollar desde un nuevo enfoque, pero manteniendo su definición como padecimiento.

Desde el enfoque gestáltico, la neurosis nace desde nuestros primeros años de vida con el choque que tenemos con el ambiente en

donde nos desarrollamos. En un principio, son nuestros padres o adultos significativos los que nos satisfacen nuestras necesidades: comida, baño, afecto, dormir, etc. A medida que vamos creciendo, vamos teniendo mayor autonomía para satisfacerlas nosotros mismos. Sin embargo, hay veces que tenemos necesidades y el ambiente no es capaz de cumplirlas, o bien, nosotros no sabemos cómo obtenerlas. Entonces creamos mecanismos de defensa psíquicos para mantener nuestro equilibrio. Les doy un ejemplo:

> Un niño de cinco años quiere la atención de su mamá, pero ella no se percata de eso y sigue trabajando en los quehaceres del hogar y/o teletrabajo. El niño, al ver que sus métodos para buscar atención no sirven, comienza a hablar con sus juguetes y «les reta por no portarse bien».

En este ejemplo, observamos que el niño, al no obtener la atención de su madre, acude a la fantasía como método de autorrelajación. Además, pareciera que la ira que le provoca la falta de atención la termina proyectando también en su fantasía y sus juguetes.

Si bien este método puede ser útil para un niño, si este tipo de conductas se cronifican en el tiempo, pueden crear «pautas neuróticas» en las que ya no trata de satisfacer su necesidad de atención con otros, sino que cada vez que se siente solo o con falta de afecto se evade en sus fantasías. La neurosis puede terminar creando una pauta evasiva incluso en adultos, desregulando el adecuado equilibrio de un organismo sano. **En conclusión, la neurosis es una pauta inconsciente, en donde las personas utilizan un mecanismo de defensa para evadir una necesidad emocional.**

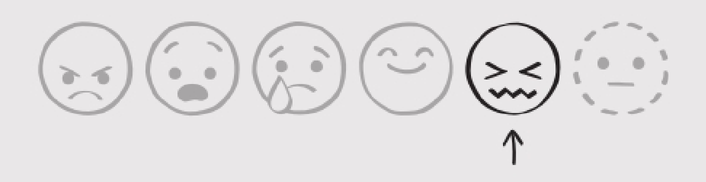
Cuando somos niños se puede entender que sean nuestros padres las únicas personas a las que sabemos acudir, pero de adultos hay muchos otros métodos para satisfacer esa necesidad de atención. Por lo que quizás algunos se pregunten: ¿por qué continuamos evadiendo una necesidad emocional? No hay una respuesta única para esto, son tantos los factores personales que influyen, que solo estudiando cada persona por separado se puede dar una respuesta individual. Pero lo que sí es importante entender es que el comportamiento neurótico es inconsciente. No nos damos cuenta de nuestra evasión. Es un hábito,

un punto ciego de nuestra mente.

Algunos también se preguntarán: ¿cuál es el problema si vivo desde una neurosis, si al final igual logro de alguna manera mantener un equilibrio? El problema de las neurosis es que son el origen de todos los trastornos psicológicos, ya que evadir emociones básicas y complejas genera en el organismo, a mediano o largo plazo, ciertas pautas sintomáticas como la angustia o la ansiedad. También puede desconectarnos de la realidad a tal punto de generar psicosis (pérdidas del juicio de la realidad). O nos puede desconectar afectivamente de todo lo que nos rodea, aprendiendo a vivir en «modo avión», contexto en que la vida pierde sus colores emocionales y solo atendemos a una rutina preestablecida hasta que llega nuestra muerte.

Neurosis = Desconexión con la realidad

Es así como el encuentro con el mundo desde nuestra primera infancia nos hace utilizar nuestros mecanismos de defensa para mantenernos cuerdos y con un equilibrio organísmico, aunque esto signifique reprimir o evadir algunas emociones, esconderlas debajo de la alfombra. Nadie tiene papás perfectos ni se cría en un ambiente que sepa en cada momento lo que nosotros necesitamos. Esto tampoco significa que estamos condenados a vivir neuróticos a causa de ello, solo necesitamos aprender a utilizar nuestros mecanismos de defensa de forma consciente; si logramos utilizarlos sin evadir la emoción, la neurosis no aparece. Pero ¿cómo logramos hacer consciente algo que por naturaleza se da de forma inconsciente? Los que vieron *Matrix* sabrán que toda simulación tiene sus fallas, y la fuga que tiene la neurosis está presente en la emoción de la angustia, de ella nos podemos agarrar para explorar una adecuada sanación emocional (lo verán más en profundidad en el apartado de la angustia).



La neurosis: Helga Pataki y la evasión de su necesidad afectiva (*¡Hey, Arnold!*)

Helga es una niña de nueve años en la serie *¡Hey, Arnold!*, y tiene como características de su personalidad el comunicarse de forma agresiva, mostrarse fuerte, independiente y molestar a Arnold, un compañero de clase. Sin embargo, cuando nadie la ve, ella fantasea con la idea de estar en pareja con él y le escribe poemas románticos.

Sus conductas agresivas incluso le traen problemas en su vida social, agrediendo a otros compañeros, sobre todo a uno que se llama Brainy, por esto en una ocasión incluso es derivada a una psiquiatra. También muestra una conducta independiente desde muy pequeña a causa de los constantes descuidos de sus padres en su crianza, los conflictos familiares y el desplazamiento recibido por la personalidad exitosa y afable de su hermana, Olga (ya que sus padres le dan mucha más atención). Helga comprende que no puede apoyarse en otros, porque cuando lo ha buscado, nunca ha recibido la atención que ha deseado.

Helga desde pequeña anheló los cuidados de sus padres, se sentía deseosa de ser atendida y escuchada. Sin embargo, existían múltiples factores que impedían que sus figuras significativas se ocuparan de ella de una forma adecuada: una posible depresión de su madre, lo enfocado que estaba su padre en el trabajo y sus pobres habilidades emocionales, los problemas comunicacionales en los vínculos del núcleo familiar, el deseo de atención de su hermana, etc.

Esta sensación de desolación la llevó a reprimir neuróticamente sus necesidades, tomando un rol independiente y avasallador; pero en el fondo no es como se sentía. Se autoconvenció de que debía comportarse así, porque si se permitía ser vulnerable no encontraría dónde apoyarse, ya que nadie la contuvo cuando lo necesitó. Esto

generó en ella una creencia de que nunca recibiría apoyo cuando lo deseara y dejó de esperar… eso la hizo caer en la desesperanza de satisfacer sus necesidades afectivas. Empezó a evadir cualquier contacto con su vulnerabilidad, ya que le teme y no se siente capaz de aceptarla o gestionarla en sí misma.

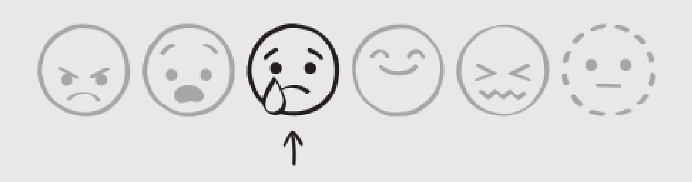
Helga fue moldeando una personalidad independiente, pero desde el miedo. Teme que si «baja su guardia» lo pasará mal como cuando era pequeña. A pesar de que en la serie tiene muchas oportunidades de conectar afectivamente con otros, ella no se lo permite. **Ese es el problema de la neurosis**, quizás en un principio es necesaria porque es nuestra única salida, **pero se convierte en un hábito inconsciente que no nos permite aprovechar oportunidades reales de conexión emocional**. No es un problema poner límites o comportarse de forma independiente cuando somos conscientes de que eso es lo que queremos en una situación específica. El problema aparece cuando lo hacemos y, en el fondo, tenemos una emoción reprimida, una necesidad que no estamos escuchando.

Es así como la neurosis va modelando la personalidad de Helga, poniéndola muchas veces en dilemas de confianza con otros. Teme confiar porque asume una mala recepción de sus emociones. Se avergüenza de sí misma, porque es uno de sus mecanismos de defensa para seguir reprimiendo su afectividad. **La vergüenza es una autoagresión que tiene como dinámica el «crearse una situación fantasiosa en donde otros se burlan de ti por lo que eres o sientes», sin embargo, esa agresión que te imaginas diciendo: «qué tonta», «qué cursi», «está loca», etc. solo se trata de cosas que proyectas en otros… no eres capaz de asumir que eres tú quien las cree.** Es como cuando amaneces enfermo o con dolor de cabeza y eso te hace andar irritado, pero no quieres asumir que eres tú el que anda así, entonces empiezas a pensar que todas las personas con las que te encuentras ese día son desagradables o andan enojadas, eso es proyectar tu emocionalidad en otros, lo que nombramos como «amanecer con el pie izquierdo».

Como podemos observar, la neurosis es una amenaza inconsciente, que ataca nuestros puntos ciegos y se va cronificando en hábitos o creencias rígidas. En el caso de Helga, es el hábito de no expresar su

vulnerabilidad y la creencia de que «hay que ser fuerte en el mundo». Sin embargo, la necesidad de ser vulnerable está ahí, porque las emociones no las podemos controlar ni destruir, a veces las tenemos asociadas con esa vulnerabilidad, y si no las expresamos quedan «inconclusas» en nuestro organismo y podrían estar años así. En el caso de Helga vemos cómo idealiza a Arnold y pone en él toda esa necesidad de contención, ya que lo ve como una persona amable y confiable, todo lo que alguna vez quiso en sus padres y no consiguió. Su escapatoria neurótica son esas fantasías románticas que le dan cierto alivio a corto plazo, pero que la dejan avergonzada y frustrada con la realidad.

¿Acaso es negativo anhelar encontrar ese afecto en un ser amado? No, no es negativo, los seres humanos estamos hechos para vincularnos, el problema aparece cuando depositamos en una persona u objeto la **responsabilidad** de darnos lo que nos falta a nosotros mismos. Ese es el problema de idealizar, es una expresión distorsionada de esa necesidad emocional reprimida. Hacemos de alguien un símbolo de nuestra liberación, pero seguimos sin hacernos cargo de nuestra necesidad emocional reprimida. La neurosis tiene esa dinámica de «irresponsabilidad» emocional, de no ser capaces de notar que somos nosotros los que podemos y debemos hacernos cargo de nuestras necesidades emocionales. Sí, podemos pedir ayuda a otros, pero recordando el concepto de autonomía. Los otros te pueden ayudar a satisfacer tus necesidades, pero siempre debes hacerte responsable de esa necesidad, es tuya… esa necesidad eres tú.



Saliendo de la matrix: la emoción de la angustia y dónde encontrarla

Así como la neurosis es un fenómeno que nos vuelve inconscientes de nuestro organismo, la angustia sería la brecha entre la inconsciencia y la consciencia; es un síntoma de que no estamos siendo nosotros mismos y de que necesitamos hacernos cargo de algunas necesidades organísmicas. Por eso se asemejaría a los «errores de la matrix» que podemos observar en la película del mismo nombre, en donde existen ciertos *déjà vu* que hacen entrever que nada de lo que está ocurriendo allí es real. La neurosis sería una especie de matrix en la cual estamos viviendo una simulación de la realidad, es decir, reprimimos toda la experiencia emocional, incluso la cognitiva, con el fin de adaptarnos a un ambiente, pero sin ser nosotros mismos. Dejamos que el ambiente aplaste nuestra individualidad.

Por eso, cuando trabajamos con una neurosis, necesitamos enfocarnos en dos cosas. Primero, qué tan agresivo es el ambiente con el individuo. Qué cambios comunitarios, sociales y políticos serían necesarios para que la comunidad no se convierta en «el leviatán» que aplasta la humanidad individual. Puede que existan muchas dinámicas abusivas y de dominación detrás de la relación de la persona con el ambiente en el que se encuentra. Así como lo había en la película, en donde las máquinas usaban a los humanos como energía y para eso los ponían en esa simulación de realidad. Las máquinas habían disminuido al mínimo la libertad de las personas y solo las utilizaban como baterías.

El segundo punto a trabajar, y en el que se enfoca más la labor del psicoterapeuta, es centrarnos en la persona que está en una dinámica neurótica. Nuestro objetivo es que pueda disminuir la neurosis y

aumentar su libertad. ¿A qué me refiero con libertad? Aquí me tomo de la filosofía existencialista de Kierkegaard, Sartre, Heidegger y Camus. Nuestra libertad es la consciencia de que nosotros somos los responsables de construir nuestra propia existencia. Podemos ser lo que queremos ser, siempre y cuando escuchemos nuestras necesidades.

No se trata de que puedo ser Superman si me lo propongo; cuando me refiero a ser lo que queremos ser, es que siempre estemos tomando decisiones que tengan que ver con nuestras necesidades emocionales, las cuales son la forma más directa de escuchar nuestro organismo. Son las emociones (y no la mente) las que nos dicen lo que queremos. Como te compartí al inicio del libro, existen emociones que nos mueven «hacia algo» y también que nos «alejan de algo» que no queremos. Lo más importante de la emoción es su componente corporal, la «sensación» que nos provoca; ahí está la clave de lo que queremos.

Entonces ¿por qué nos cuesta tanto saber lo que queremos? Es porque estamos en la matrix, que en este caso representaría ese autoengaño que muchas veces es inconsciente. **Nos hacemos creer que queremos algo, pero es solo una idea, no es algo que se sienta emocionalmente.** Así como el hámster gira en su rueda creyendo que va a algún lado, nosotros entramos en un modo automático porque «creemos» que eso es lo que queremos. No actuamos desde nuestras necesidades emocionales, no sentimos lo que queremos, sino que lo pensamos. Y aquí está el gran error de la humanidad, creer que su mente es la que decide lo que quiere. Nunca tu mente te dirá si tienes hambre, si quieres ir al baño o si estás cansado… todo eso te lo dice tu cuerpo. Entonces, cuando te creas un plan mental para hacer algo «que quieres», primero debes preguntarte: ¿me da alivio o me energiza el cuerpo hacer tal cosa?

¿Cuántas veces comemos porque es la hora de comer, pero no porque tenemos hambre? Lo hacemos por una idea de que hay que comer tal cantidad de calorías o nutrientes, para vernos de tal manera o porque queremos evadir malestares emocionales. Este es el origen de los trastornos alimenticios.

¿Nos vamos a acostar y nos obligamos a dormir, pero no permitimos que el cuerpo se relaje? El pensar que tenemos que dormir como un

deber, convenciéndonos de que eso es lo que queremos, solo hace tensar más al cuerpo y al final se produce el insomnio. Si tan solo permitiéramos que el cuerpo se relajara cuando está cansado, el sueño vendría solo en unos minutos.

¿Cuántas veces nos decimos que cuando logremos tal meta seremos felices? Pero mientras estamos haciendo aquello nos sentimos tensos, nuestro cuerpo dice lo contrario. Caldo de cultivo para futuros trastornos ansiosos o depresivos.

He aquí el origen de la angustia, la brecha de la matrix. Esta emoción es compleja, se compone de una necesidad básica que quiere expresarse corporalmente (puede ser cualquiera de las que expliqué al principio o una necesidad fisiológica, como el hambre o el sueño), sumado a un mecanismo de defensa neurótico que no le permite su expresión.



Les daré un ejemplo que me tocó vivir. Desde pequeño escuché en muchos lugares que los «hombres deben ser fuertes», «los hombres no lloran» o «eres hombre, debes defenderte solo». Entonces, cada vez que aparecía la necesidad emocional de la tristeza o de alguna emoción que me hacía sentir vulnerable, por ejemplo, cuando perdía alguna amistad, un ser querido o fracasaba en concretar una meta, aparecía el mecanismo de defensa de que «los hombres tienen que ser fuertes» y reprimía mi necesidad de sentirme vulnerable y me quedaba con una sensación de tensión o angustia en el cuerpo. La angustia se siente como tensión, como un choque de fuerzas, que es lo que es, el choque de una necesidad y una idea neurótica.

La angustia es un síntoma de que algo quiere salir y no lo estamos permitiendo, por eso, desde el punto de vista de la psicología humanista, incluso podría ser algo positivo, ya que es señal de que la matrix se está rompiendo, la necesidad está buscando expresión.

Las personas más neuróticas no llegan a sentir angustia, sus

mecanismos neuróticos son tan eficientes que pueden llegar a vivir en automático durante toda su vida. Son personas que, según Gendlin, estarían en un nivel experiencial tan bajo que nunca se preguntan sobre las emociones, incluso encuentran raro hablar de aquello... Son los que se ríen de la psicología y dicen: «no creo en esas cosas» o «no estoy loco». Sin embargo, eso no significa que la pasen bien, sus vínculos afectivos son pobres; muchas veces pueden caer en adicciones o conductas agresivas y no se hacen cargo de ellas como un problema emocional, sino que las justifican, normalizan e incluso le pasan la responsabilidad de estas a otros.

Por eso, cuando sientas sensaciones de angustia, significa que existe un mecanismo de defensa inconsciente que no te permite expresarte emocionalmente de forma plena. Cabe agregar que, cuando me refiero a sensaciones de angustia, también incluyo las sensaciones de ansiedad. Técnicamente, para el enfoque gestáltico, son lo mismo, ya que se conforman de la misma dinámica que presenté unos párrafos atrás. Sin embargo, en la práctica de la psicoterapia, yo hago una pequeña diferencia sobre las emociones que se suelen reprimir. **Suelo relacionar la angustia con la represión de emociones asociadas a la tristeza, mientras que la ansiedad con represión de emociones asociadas al miedo.** Pero, para que nos entendamos mejor en este libro, cada vez que hablo de angustia, estoy incluyendo las sensaciones de angustia y ansiedad.

Ya que tenemos claro lo que es la angustia, tenemos dos opciones cuando esta aparece. Al igual que en la película *Matrix*, cuando Morfeo le muestra una píldora roja y una azul a Neo, y le dice:

> *«Si eliges la píldora azul, se acaba todo. Amaneces en tu cama y crees lo que quieras creer. Pero si eliges la píldora roja, te quedas en el país de las maravillas y te muestro lo profunda que es la madriguera»* (refiriéndose a que le quiere mostrar la verdad)

Esta es la encrucijada que tenemos cada vez que sentimos angustia. Podemos elegir seguir evadiéndola (píldora azul), poniendo más y más mecanismos de defensa neuróticos hasta el punto de vivir una verdadera simulación de la existencia. Como diría Camus, es un suicidio filosófico renunciar a pensar y sentir por uno mismo. Esto podría resultar de dos maneras: logramos mecanismos neuróticos tan

eficientes que vivimos toda nuestra vida en modo automático; o bien el organismo, al igual que una represa que junta agua (en este caso, emociones), termina explotando en crisis de angustia, que en la práctica son lo que llamamos crisis de ansiedad, crisis de pánico, episodios depresivos, etc. Y cíclicamente tendremos desajustes de este tipo, cada vez de mayor intensidad.

Sin embargo, si elegimos la píldora roja significaría comenzar a desmantelar los mecanismos neuróticos y empezar a dejar salir de forma consciente nuestras emociones reprimidas o, como decimos en el enfoque Gestalt, nuestras necesidades inconclusas. Para comenzar a hacer esto hay que aceptar la angustia como sensación, explorarla cognitiva y sensorialmente. No sabemos lo que puede traer, muchas veces abre traumas pasados y emociones perdidas, podría descolocarnos el volver a sentir tantas cosas que no estábamos acostumbrados a vivenciar. Muchos pacientes refieren que la terapia al principio es «vertiginosa», ya que estaban acostumbrados a sentir una angustia aletargada y les extraña ver que existía una gran variedad de emociones detrás de ella. Esto puede asustar en un principio, pero cuando aprendemos a confiar en nuestro organismo, cada vez va dando más alivio escuchar estas necesidades emocionales congeladas en el tiempo. El río vuelve a tomar su cauce y fluye de forma natural.

Para un psicólogo humanista, ninguna emoción debería dar miedo (ni al consultante ni al psicólogo), las emociones son expresiones del organismo, son síntomas que nos muestran dónde intervenir. No son fenómenos que tenemos que evadir. Muchas veces tenemos miedo de profundizar en la angustia, pensando que algo terrible puede ocurrir. Ahí aparece la propia angustia del terapeuta frente a la angustia de la otra persona. Es todo un arte aprender a lidiar con la angustia personal y la de nuestros clientes, el cuerpo va avisando sobre qué gradualidad es la más empática para intervenir, es positivo dejar que el cuerpo decida. Puede ser que los niveles de angustia sean muy grandes en la persona, por lo que no podemos olvidar lo doloroso que puede ser pasar por aquello, todos hemos tenido momentos de crisis en nuestras vidas, en donde lo emocional ha sido muy doloroso. A veces también ayuda pasar por esos momentos con la ayuda de algún tratamiento psiquiátrico que baje la intensidad del sufrimiento asociado a la

angustia, para que la persona pueda escucharnos con mayor claridad, disminuir la desesperación del dolor e intervenir con más alivio.

Mi invitación es siempre a elegir la píldora roja, aunque no recomiendo la terapia de shock que vivió Neo, en donde recibió mucha información con muy poco tiempo para procesarla. La nuestra tiene que ser algo gradual, profundizar paso a paso en la angustia. ¿Cómo saber si vamos por buen camino? Iremos sintiendo alivio, aunque sea un poco y de forma lenta. El dejar de luchar contra la angustia y aceptarla genera consuelo, hace que vaya disminuyendo y desapareciendo de a poco. Porque la angustia por naturaleza es una emoción que está en contradicción y represión. Si la reprimimos, solo estamos generando más angustia a corto o mediano plazo. Mientras que si quitamos el mecanismo neurótico y dejamos de negar lo que estamos sintiendo, la angustia se destensa y desaparece, quedando solo la emoción reprimida.

Parte 4

Las dinámicas de los trastornos psicológicos

Consideraciones antes de comenzar a leer

Cuando las emociones se vuelven en contra de nosotros de manera sostenida en el tiempo, podemos hablar de trastornos psicológicos. Antes de comenzar a darles ejemplos sobre los principales trastornos, es importante entender que estos no tienen una causa específica, eso es lo que los diferencia del concepto de «enfermedad». Este último comprende una causa biológica, una estructura que no está funcionando como «debería funcionar». Es por esto que buscamos el apoyo de un experto en estas estructuras, para que nos ayude a localizar cuál es la causa de nuestro problema. Sin embargo, el trastorno funciona como una dinámica que se cronifica. Esta es contextual, lo que significa que se da en un espacio y tiempo indicado; y además es multifactorial: es psicobiosocial. Por esto no existe experto que sepa con antelación qué te está ocurriendo, es necesario explorar tu situación puntual para encontrar una solución al malestar que provoca el trastorno.

¿Por qué es tan importante comprender lo anterior? Porque muchas veces convertimos el trastorno en una «causa» de nuestro malestar, como si esta etiqueta tuviera algún poder para dañarnos. Muchas veces, en psicoterapia, he escuchado malestares psicológicos fundados en ese círculo vicioso: «el psiquiatra me diagnosticó depresión porque ando siempre triste.... ¿y por qué ando siempre triste? Pues porque soy depresivo». Este círculo vicioso mantiene el problema e incluso lo puede aumentar, lo que llamamos estigmatización de la etiqueta o patologización de las conductas. Convertimos la etiqueta «depresión» o «ansiedad» en la causa de nuestros males. Si bien pueden existir predisposiciones como la genética o una crisis situacional (individual, social o política), la dinámica del trastorno siempre es individual, es cómo procesamos nosotros a nivel psicológico estas predisposiciones.

Qué importante es entender la diferencia entre predisposición y determinismo. En el primero siempre hay un espacio de decisión, de

libertad para elegir qué vía tomar, aunque la predisposición sea muy adversa. Les doy el ejemplo de Viktor Frankl, que vivió durante años en un campo de concentración nazi. En su libro *El hombre en búsqueda del sentido* relata que, si bien la predisposición es muy adversa en ese contexto, él reconoce que hay decisiones psicológicas que pueden hacer la estadía en ese «infierno» algo más aliviador, mientras que otras actitudes psicológicas pueden llevar a la desesperación temprana.

Por otro lado, el determinismo nos dice que siempre A va a causar B; no hay libertad de decisión, no existe control de nada. Les doy como ejemplo actitudes que he visto en terapia con algunos consultantes, ideas deterministas como «mi mamá murió, por eso ahora mi vida no tiene sentido». Estos son pensamientos o creencias rígidas y absolutas, como también podría serlo si llevamos la creencia religiosa de forma rígida: «si haces X cosa, eres un pecador». No existen factores contextuales, no existe libertad, solo una verdad absoluta inquebrantable.

Volviendo al concepto de trastorno, este es solo una etiqueta, es un símbolo ficticio que usamos para categorizar ciertas dinámicas que se repiten en la población, pero lo importante detrás del trastorno son las dinámicas psicológicas, conductuales y emocionales que están creando el malestar. Piensa en el trastorno como un mapa que te muestra más o menos cómo funciona ese problema psicológico, pero el mapa no es la realidad: la realidad es la realidad, debemos explorar en nosotros mismos cómo se manifiesta ese trastorno.

Por eso no existe libro de autoayuda con la solución perfecta para nuestros problemas, porque en cada persona la dinámica que causa malestar es distinta; no hay receta perfecta para solucionar cada trastorno, pero sí se puede enseñar a explorar tu propia dinámica que mantiene el problema, y a eso vamos con este libro. Los ejemplos que te daré ahora te ayudarán a mirar desde el autodistanciamiento las conductas que mantienen el problema y podrás poner en práctica en ti mismo lo que aprendas, por ejemplo: «Naruto está deprimido por X dinámica... ¡Vaya! Yo también hago esto mismo, y cuando lo hago me causa angustia».

La depresión y dónde encontrarla



Dinámica depresiva

Esta dinámica, desde la psicoterapia Gestalt, se puede observar desde una polarización de ciertos aspectos de la personalidad, principalmente de uno: vulnerabilidad frente a omnipotencia. Pero antes de llegar a eso, les contaré de qué se trata esto de la polarización.

El ser humano, para funcionar de manera sana, necesita tener integradas sus polaridades. Les doy un ejemplo: trabajar cuando necesito hacerlo, como cuando estoy estudiando para una prueba que es mañana. Y, por otro lado, descansar cuando ya pasó la prueba y necesito recuperar el sueño perdido. Aquí vemos la polaridad «trabajo-descanso». Una persona sana puede ser «trabajadora» o «descansadora» cuando su organismo se lo está pidiendo, puede optar por uno u otro polo sin nada que se lo impida. Una persona sana se permite vivir desde sus polos integrados: triste-feliz / empático-egoísta / activo-pasivo / etc.

Diferencia Indiferencia

El fenómeno de «polarización» es cuando me identifico con un solo polo y al otro lo rechazo, cuando, por ejemplo, hago parte de mi personalidad la cualidad «trabajador» y me presento al mundo como una «persona trabajadora». El problema ocurre cuando el contexto me pide descansar: cuando se me agota el cuerpo o la mente, me enfermo, programo vacaciones, etc. Al reconocerme como «trabajador», el polo de descanso me causa rechazo, es como tratar de digerir algo que no me hace sentido asimilar... Es entonces que comienzo a autoagredir a ese «yo que quiere descansar», porque no debería ser parte de mi identidad. Me digo cosas como: «ya, pero cómo tan flojo», «debería

aprovechar este tiempo para algo útil», «esto me traerá problemas a futuro», etc. También nos puede ocurrir que rechacemos esa cualidad en otros, nos molesta la gente que descansa mucho o está tan polarizada en el otro polo, el de descanso, que nunca hace sus deberes, a los que catalogamos de «flojos». Como rechazo esa cualidad en mí, también la puedo rechazar en otros.

Ahora llegamos a la depresión. Esta dinámica suele aparecer cuando polarizo ciertas características de mi personalidad. Por un lado, está el polo vulnerable como el polo rechazado y el polo omnipotente es con el cual me identifico.

Una breve descripción de estos polos sería:

- Vulnerable: son los momentos cuando observo mis límites y fragilidades, cuando fracaso en algún proyecto, pierdo un ser querido, reconozco mi incapacidad para cambiar ciertos aspectos de la realidad.

  Es esa persona que siente emociones de tristeza por lo perdido, miedo por la incertidumbre o enojo como una forma de establecer un límite..
- Omnipotente: son los momentos en que creo que puedo lograr lo que me propongo, cuando aspiro a sueños y utopías llenas de amor y felicidad. Es la búsqueda de lo perfecto, de lo que está bien, de lo que creo que deberíamos ser yo y el mundo.

Como vimos, ningún polo es malo o bueno en sí mismo, son útiles dependiendo de la situación, por eso hablamos de la necesidad de integrarlos; pero cuando solo aceptamos un polo y comenzamos a rechazar al otro, hablamos de una dinámica depresiva que primero se vive desde la completa aceptación de su estado omnipotente, teniendo estas características:

- Tiene una alta autoexigencia.
- Principios y valores muy importantes (religión, familia, ser buena persona, etc.)..
- Deseo de dar siempre lo mejor.
- Tener vínculos sin conflictos, siempre en conexión idealizada..
- Ocupa mucho, interna o externamente, las palabras «debo», «debería», «debe ser», etc.

La persona en el estado omnipotente no muestra sintomatología depresiva, pero está sentando las bases para la depresión. Esta poderosa autoexigencia tarde o temprano choca con la realidad… los propios límites y la realidad de nuestro mundo imperfecto. **La persona, desde el polo omnipotente, en algún momento se cansa de luchar contra la corriente y choca con sus límites.** Es en este momento que, así como estuvo intensamente en este polo omnipotente, ahora se va hacia el polo vulnerable, y es ahí donde comienzan los síntomas depresivos:

- Insatisfacción con lo que es el mundo y él mismo.
- Culpa por no lograr sus objetivos, aunque estén fuera de su alcance..
- Vergüenza por mostrarse y sentirse vulnerable.
- Angustia al querer reprimir emociones como la tristeza..
- Cansancio al luchar contra la realidad, está en un constante estado de negación.

El mensaje que está detrás de este estado depresivo es «si no puedo con todo, entonces soy una basura». Es un fuerte estado polarizado en donde no existen puntos medios, o puedo con todo o no sirvo para nada. Si bien es el estado depresivo el que causa más malestar emocional, es necesario partir cuestionando las ideas omnipotentes que hay detrás de estos síntomas.

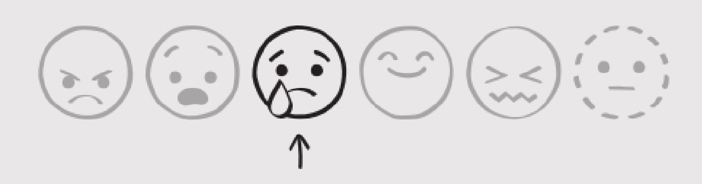
- ¿Por qué no me puedo permitir ser débil?
- ¿Qué es tan terrible de fracasar o cometer un error?
- ¿Por qué no puedo soportar que alguien no me quiera?

> Si bien quiero cambiar el mundo por amor y mis deseos omnipotentes son desde ese amor, un estado amoroso de verdad se basa en la aceptación. Para cambiar algo, primero debo aceptarlo como es. Es necesario que aprenda a vivir desde lo que las cosas son o quien yo soy en el presente. Con las falencias y virtudes.

«Si bien me gustaría que mi papá dejara el alcohol, porque le haría bien a él y a toda nuestra familia… acepto que esto es él ahora, y desde esa aceptación elijo cómo relacionarme con él».

Aceptar no significa decirle sí a todo. Si mi mamá ha muerto, el

aceptar su muerte no significa que me guste que esto haya ocurrido, sino que es reconocer la realidad y abrirme a las emociones que me provoque. La dinámica depresiva es por naturaleza negadora de la realidad, no acepta las falencias personales ni las del mundo, desea que sean diferentes. Esto, cuando se radicaliza, nos hace entrar en estados de desesperación e incluso pensar en el suicidio: «como no puedo aceptar esta realidad, prefiero no vivir en ella». Elijo evadir la realidad externa y emocional, antes que aceptar mi polo vulnerable.



La depresión: Vecna, el mago oscuro de *Stranger Things*

A los que nos gusta la serie *Stranger Tings*, hemos sentido el agobio que provoca el antagonista en la cuarta temporada, Vecna. Es un personaje invisible y silencioso que comienza debilitándote de a poco, se alimenta de tus fracasos o errores, te hace rumiar con ellos... Tienes síntomas de insomnio, dolores de cabeza, desmotivación, cansancio, pero el principal de todos los síntomas es la culpa, por ello no pides ayuda, porque sabes que lo que te dice Vecna te avergüenza y no quieres que otros lo sepan. Cuando ya entras en un estado de desesperación, en donde buscas ayuda para adormecer o aliviar el dolor, ya es demasiado tarde y Vecna te ataca de forma más agresiva, te absorbe y asesina. Qué dolorosos son para los cercanos esos asesinatos y no entender qué ocurrió, la impotencia de no haber podido hacer nada.

¿En qué se parece Vecna a la dinámica depresiva? Al igual que la depresión, Vecna intenta convencer a la persona de que «debería haber podido hacer más», se agarra de situaciones vitales en donde la persona vivió sus límites y se encarga de decirle que debió resolver esa situación de mejor manera, repasando una y otra vez momentos dolorosos para esa persona. Vecna intenta llevarnos a la idea de que debemos ser omnipotentes, los límites y la vulnerabilidad no son aceptables. También se asemeja (y sus mismos creadores lo reconocen) a Freddy Krueger, quien perseguía a las personas en sus sueños y, para eso, los debilitaba hasta el punto de que no podían mantenerse despiertos y caían en la trampa. Ocupa ilusiones de mago oscuro (una referencia a *Calabozos y Dragones*, de ahí se saca el nombre de Vecna), ocupando el terror, la culpa y la vergüenza para debilitar...

¿No es lo mismo con las ideas depresivas? Nos entran las ideas rumiantes u obsesivas desde una situación X, en donde de forma muy sutil comenzamos a decirnos a nosotros mismos que «no fuimos suficientes» para la situación vivida. Empieza a aparecer de forma camuflada, incluso con una actitud muy amistosa, esa voz que dice «debiste dar más», aunque sea una situación positiva. Puede aparecer para decirte «¿cómo no aprovechaste más a esta persona o situación? Te vas a arrepentir de eso». Es el cúmulo de mandatos omnipotentes lo que nos termina agotando; mientras más peleamos o les hacemos caso tratando de «estar a la altura», más nos terminamos frustrando.

Una característica muy común de mis consultantes es decirse a sí mismos «qué tonta/tonto soy», incluso casi como una muletilla: «Ay, qué tonta/tonto», es como si no se pudiera cometer un error sin agredirnos de alguna forma. Ahí está Vecna, el acusador.

¿Cómo salir de este hechizo? ¿Cómo dejar esta dinámica tan normalizada? El primer paso es reconocer lo que estamos haciendo, darnos cuenta de que no es que «seamos tontos», sino que estamos «pensando que somos tontos». Es una fantasía creada por nuestra imaginación, es la ilusión de Vecna. Ese es el primer paso, así como Max en *Stranger Tings* le dice «esto no es real», nosotros debemos hacer lo mismo, eres tú el que se creó estas expectativas omnipotentes, nadie te lo exige, y si alguien llegara a hacerlo, puedes elegir si aceptarlo o no.

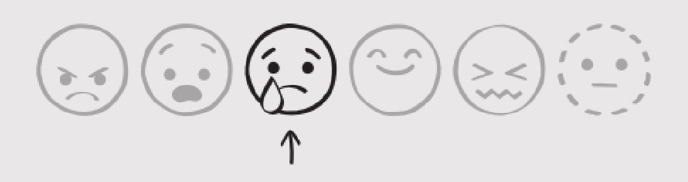
Lo segundo a poner en práctica es volver a la realidad después de reconocer la fantasía, tenemos que volver a la exploración de la realidad. Por ejemplo: sí, reprobaste un ramo en la universidad, eso es la realidad. Tienes la opción de congelar o seguir, o puedes ver otras opciones. El que te hayas echado el ramo no se debe a que «seas un inútil», como diría Vecna, sino que es por un montón de factores, como que no te motiva la carrera, tuviste un semestre difícil emocionalmente, tienes algún problema de concentración, no entendiste X cosas y después no preguntaste, no priorizaste ese ramo, etc.

Existen causas reales y causas imaginadas para las cosas; si solo vemos el error y nos identificamos solo con él sin ver los otros factores, caemos en la culpa. La culpa nos lleva a solo mirar la falencia

en nosotros mismos, pero no a ver todo lo demás que sí hacemos bien, mientras que cuando miramos con criterio de realidad, vemos la falencia, pero también nuestras potencialidades. Aprendemos a integrar los polos vulnerabilidad-omnipotencia.

Nos sirve aprender de Max, que cuando luchó con Vecna reconoció que tenía amigos y buenos momentos más allá del momento doloroso que había vivido (la muerte de su hermano y la culpa que sentía por aquello), usó su autonomía para buscar y afirmarse en esas redes de apoyo, y fueron ellos los que le abrieron una salida para escapar de Vecna; sin embargo, ella fue la que transitó ese camino. Sus amigos, a través de la música, le hicieron una especie de cable a tierra a la realidad, en donde no negó su sufrimiento, pero tampoco negó todas las potencialidades positivas que tiene su vida. Así se vence a Vecna, no es un camino fácil, es aprender a reconocer hasta el ataque más sutil de este monstruo y empezar a asumir la vulnerabilidad como algo normal y parte de un ser humano.

No hay nada más humano que fracasar y equivocarse, detrás de un éxito lo más seguro es que haya cientos de fracasos que no se ven. El problema de la actualidad, sobre todo en las redes sociales, es que solo se muestra lo bueno, lo que nos hace tener un sesgo de «exitismo», pero si esto fuera cierto, creo que no tendría tantos consultantes como los que tengo en la actualidad (además, lo dicen todas las encuestas sobre salud mental, en donde la depresión tiene características pandémicas a nivel mundial).



La depresión: Korra, el avatar omnipotente que aprendió a ser humana

En el mundo de *La leyenda de Korra* existe una figura llamada «el avatar», un ser divino que viene a dar equilibrio al mundo. Este ser nace por reencarnaciones, es decir, cuando muere un avatar se reencarna en un recién nacido, siguiendo un ciclo de nacimientos y muertes. Se asemeja a lo que ocurre con el Dalai Lama en nuestro mundo.

Korra es uno de estos avatares. Es la reencarnación directa de Aang, quien fue el personaje de la serie que viene antes. Como se pueden imaginar, no creo que exista una persona en la que se pongan más expectativas en el mundo que en un avatar; se espera de él/ella, desde que nace, que sea un ser divino que equilibre todo el mundo. Si volvemos a nuestra dinámica depresiva, observamos que el mundo espera de Korra un polo que esté en lo omnipotente.

En ese mismo sentido se puede observar que Korra desde pequeña tiene facilidad para controlar tres de los cuatro elementos (es decir, solo le falta el aire). Claro, olvidé contarles que el avatar puede controlar los elementos: fuego, agua, tierra y aire. Mientras que una persona normal, o bien no controla elementos, o solo puede controlar uno. Korra es una niña-joven confiada en sus habilidades, lo que puede ser también a causa de su etapa en el ciclo vital (adolescencia temprana), sumado a que tiene poderes que otros no tienen. Se siente invulnerable y segura de sí misma, lo que en un principio le hace caer en algunas conductas de riesgo. Presenta escasa tolerancia a la frustración, como si evadiera sus limitaciones de forma psíquica o cuando otros se lo hacen ver. Si recuerdan la dinámica depresiva, podemos hablar de que **Korra se identifica con el polo omnipotente**

y rechaza su polo vulnerable.

En esta serie animada vemos cómo en un principio Korra empieza a reconocer sus limitaciones cuando debe tomar las tareas de avatar en su edad adulta, además de empezar a aprender aire-control. Ella sufre al sentirse abrumada con sus responsabilidades y desafíos. Comienza a tener misiones y en todas ellas se da cuenta de que no puede sola, que necesita de sus amigos, su maestro, su familia y de otros que le ayuden a lograr sus objetivos. Korra comienza a cuestionarse y compararse con otros avatares, se siente insuficiente, aunque todos le dicen que es joven y está aprendiendo.

El punto de inflexión aparece cuando debe atrapar a un asesino que se escapó de la cárcel y que está obsesionado con ella. Este hombre la secuestra y la envenena, dejándola al borde de la muerte. Por suerte, ella y sus amigos logran apresar al asesino, pero ella queda con secuelas físicas y también psicológicas. Korra, al verse en el límite de sus capacidades y al borde de la muerte, comienza a perder confianza en sí misma, se aísla del mundo y cae en un estado depresivo por tres años. Aquí choca con sus limitaciones y cae en la dualidad «si no puedo ser el avatar que arregle todo por sí mismo, entonces soy una carga y todo lo que haga lo haré mal».

Es aquí donde cae en un estado de vulnerabilidad depresiva: no se siente capaz de nada e incluso se siente una carga para sus amigos, por lo que no responde sus cartas. Su sanación física es su excusa inconsciente para no volver a conectar con otros, pero en el fondo es su propia mente la que está deteniendo su sanación física, como le hace ver Toph, quien le dice que «ella está manteniendo el veneno en su cuerpo».

Es verdad que nadie quiere estar en un estado depresivo, nadie desea sufrir la agonía de la angustia intensa, el vacío y la desesperación que provoca estar así. Sin embargo, es nuestra falta de consciencia lo que nos mantiene así, ver cómo seguimos culpándonos por no ser «suficientes» o cómo seguimos negando el mundo que nos tocó vivir. Desde la concepción del ser humano que nos da la psicología humanista, vamos observando que, mientras más nos descubrimos y hacemos conscientes nuestras pautas conductuales, nos vamos haciendo más libres. Al pasar a la consciencia conductas

que son hábitos que nunca se han cuestionado, logramos hacernos responsables y decidir qué hacer con ellos.

Korra se libera de su prisión psíquica al hacer consciente su vulnerabilidad, al sumergirse en su sufrimiento y darse cuenta de que el dolor y la muerte no son sus enemigos, son parte de su esencia. Si bien es un avatar, también tiene una naturaleza humana, por lo que se puede permitir ser débil y confiar en otros para lograr sus objetivos. Korra transita un camino para descubrirse a sí misma como humana, como alguien que necesita cosas de su ambiente: afecto, apoyo, consejo, orientación, entrenamiento, etc.

Uno de los mejores ejemplos de su evolución es cómo logra abrirse con Asami: en un principio le tiene celos porque ambas tenían una historia amorosa con Mako (Korra era su novia y Asami su ex); pero después se conocen y crean una amistad en la que hablan de lo que sienten y sus cosas en común; luego del episodio depresivo de Korra, Asami critica el cómo la alejó, lo cual también le hizo sufrir a ella. Todo para lograr una relación de contención mutua, donde ambas son importantes una para la otra, incluso llevándolas a un vínculo amoroso al final de la serie.

Cuando logramos aceptar nuestro polo vulnerable, también logramos tener relaciones más satisfactorias con los demás, en las que nos permitimos descansar en el otro y también aceptar las limitaciones de las personas con las cuales nos vinculamos.

La ansiedad y dónde encontrarla



La dinámica ansiosa

Desde la psicología humanista, cuando hablamos de ansiedad, puede que cada autor tenga su propio concepto sobre lo que es. Para no confundirlos, yo seguiré refiriéndome a la ansiedad desde la similitud que tiene con la dinámica de la angustia, como lo hablé en su capítulo. Eso no significa que el apartado de la ansiedad termine con un «es igual a la angustia» y ya. Les referiré cómo las distingo ya que, a pesar de tener dinámicas de creación similares, se diferencian en sus síntomas.

En Chile, el manual que utilizan los profesionales de la salud para distinguir trastornos o fenómenos mentales se llama *Clasificación Internacional de Enfermedades*, en su versión número 10 (CIE-10). En este manual se pueden encontrar una gran cantidad de trastornos asociados con la ansiedad, sobre todo los del apartado llamado *Trastornos neuróticos, trastornos relacionados con el estrés y trastornos somatomorfos*. En este apartado encontramos los típicos trastornos de ansiedad generalizada, fobias, disociación, crisis de pánico, etc. También está el trastorno obsesivo-compulsivo, pero me referiré a este con mayor detención en el apartado siguiente.

Quiero hablar de la ansiedad como síntoma principal de todos estos trastornos a los que me referí en el párrafo anterior. La ansiedad se puede expresar de múltiples formas, por eso hay tantos trastornos asociados a ella, pero su dinámica siempre es la misma. **La ansiedad es una sensación de tensión y malestar corporal, que suele aparecer cuando evadimos neuróticamente alguna emoción** (la cual viene asociada a alguna experiencia específica). Esta emoción siempre está asociada al miedo hacia una amenaza difusa. Esto quiere decir que **la ansiedad nace en respuesta de la evasión del miedo como emoción**.

¿Cuáles serían las diferencias entre el miedo y la ansiedad? Por un lado, el miedo es una emoción básica que suele sentirse en el cuerpo con los siguientes síntomas: nuestros músculos se tensan, la respiración

se vuelve más corta y rápida, nuestra visión se focaliza y deja lo periférico, se secreta cortisol y adrenalina en nuestro organismo, lo que nos pone en una sensación de alerta junto a nuestro sistema nervioso simpático, que se activa.

Por otro lado, los efectos fisiológicos de la ansiedad son similares, pero existe una diferencia fundamental. En el miedo, el sistema se activa frente a una amenaza sensorialmente percibida, mientras que en la ansiedad se activa por un estímulo mental. Les doy un ejemplo: comienza a temblar, se activa nuestro organismo con la emoción del miedo y este nos ayuda a ubicarnos en un lugar seguro. Mientras que, en el caso de la ansiedad, el organismo se activa frente a la «idea» de que se «puede poner a temblar». No hay estímulo real percibido, sin embargo, el organismo se activa igual. Hacemos real con la mente este miedo imaginado.

Esto no es todo, en el caso del miedo, si el estímulo amenazante se puede percibir, entonces el cuerpo se puede defender o huir de él. Con eso se acaba la dinámica del miedo: cuando nos alejamos de la amenaza, comenzamos a relajarnos corporalmente. El miedo es una herramienta útil de sobrevivencia que incluso los animales usan. Las emociones básicas son sanas y útiles para vivir una vida plena. ¿No les ocurre a veces que el miedo aparece en nuestro cuerpo cuando percibimos situaciones amenazantes? Cuando pasamos por un lugar peligroso, cuando alguien comienza a acosarnos, cuando tenemos una prueba el día siguiente y no hemos estudiado nada. El miedo nos activa, nos prepara para afrontar lo que amenaza a nuestra integridad.

En el caso de la ansiedad, al ser una amenaza creada con la mente, es imposible satisfacerla, ya que no nos podemos alejar de algo que no está ocurriendo. Y aquí comienza el ciclo de autotortura. Nos activamos corporalmente con la ansiedad y buscamos la forma de hacer que la amenaza no ocurra, sin embargo, es imposible controlar algo que no está ocurriendo.

Les daré un ejemplo de cómo la dinámica ansiosa se genera y mantiene.

Imagínense que para ir a trabajar o estudiar tienen dos caminos desde su casa hasta su destino. Un camino largo y uno corto. Todos los días toman el camino corto para aprovechar mejor el tiempo, sin

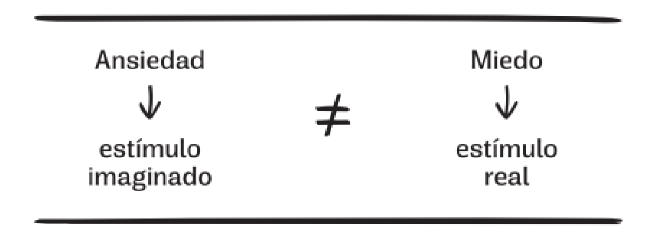
embargo, un día se pone un perro al medio de este camino y, cuando pasas, te ladra, lo que te pone en alerta ya que piensas que podría morderte. Hasta aquí no hay problema, esa alerta es proporcional al estímulo amenazante del ladrido. Sin embargo, al otro día piensas «me iré por el camino largo, ya que si me voy por el camino corto el perro me podría morder». Entonces, te vas por el camino largo sin problemas, el alivio de este camino te reafirma psicológicamente que fue una buena idea irse por aquí. Por lo tanto, comienzas a irte todos los días por el camino largo. He aquí la génesis de la ansiedad: de una forma muy sutil nos creamos una amenaza mental y la hacemos real: «si me voy por el camino corto, el perro me va a morder», y reafirmamos esta idea evadiendo el camino corto y tomando el largo. ¿Qué pasará cuando en ambos se encuentre un perro? La idea ansiosa «me va a morder» aparecerá como un rayo y el cuerpo se tensará al instante.

La ansiedad primero se crea desde la idea amenazante, pero se cronifica cuando comenzamos a evadir esta amenaza ficticia. Es como una bola de nieve. Si evadimos de manera constante ciertos estímulos que nuestra mente dice que son amenazantes, esto confirma que sí lo son («el perro me va a morder»). Ya no solo será el perro que te ladra, después serán todos los perros o el solo hecho de caminar por la calle, porque no se puede evitar una idea ansiosa. Al hacer esto, solo confirmamos psíquicamente que es una amenaza. Ese pequeño alivio a corto plazo cuando evadimos al perro viene acompañado de más ansiedad a largo plazo. Esta dinámica se asemeja a un virus: si dejas que gane terreno se comienza a esparcir en otras cosas, puedes pasar de temerle a un perro en específico a temerle a todos los perros, e incluso a temer salir de la casa. Aunque también hay algunos casos en que nuestras ansiedades se encapsulan en temas específicos, lo más común es que ganen terreno si seguimos la dinámica de evasión para controlarla.

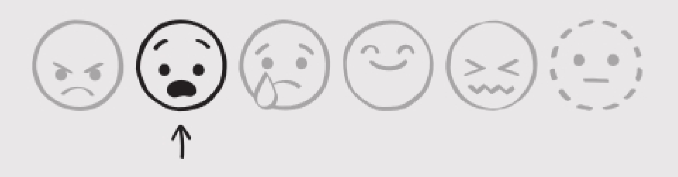
¿Y esto sería todo con respecto a la ansiedad? No, ahora viene lo peor. Ya hablamos de que «la amenaza ansiosa» activa el cuerpo, por lo que buscamos controlar y evadir esta difusa amenaza. Sin embargo, esta activación corporal puede durar muchos minutos, ya que estos químicos (cortisol y adrenalina) pueden estar en nuestra sangre por

casi una hora. Entonces, nuestro cuerpo queda activo y en situación de alerta, aunque ya no se encuentre en nuestra cabeza la situación de amenaza ansiosa. Entonces, nuestra mente nos juega una nueva mala pasada, comenzamos a buscar qué es lo que nos tiene alerta en nuestro ambiente, a repasar todo lo que está ocurriendo en nuestras vidas desde una actitud de desconfianza. Este cuerpo alerta nos lleva a pensar que algo malo está pasando, pero no sabemos qué. El típico miedo difuso que encontramos en los problemas ansiosos: «siento que algo malo va a pasar», «esto es extraño», «algo no anda bien aquí», etc.

Esto es todo lo contrario a la dinámica del miedo como emoción básica, en donde primero existe un estímulo que activa el cuerpo. En este caso, el cuerpo ya está activado y comenzamos a buscar el estímulo, a dudar de nuestra realidad e incluso de nuestra mente. Podríamos pasar días, meses e incluso años buscando afuera esas amenazas difusas y, como no logramos encontrarlas, más nos tensamos creyendo que están ahí y nosotros no las podemos controlar. As? la ansiedad logra cronificarse en nuestras vidas y controlar nuestro cuerpo, emociones y mente.



Es tanta la carga de estrés en nuestro cuerpo, que pasamos por ciclos de mucha activación ansiosa y otros de mucho cansancio en donde solo queremos estar acostados, dormir o «mirar el techo», aunque no estemos haciendo nada. Toda esta tensión muscular, toda esta activación del sistema simpático, le pasa la cuenta a nuestro cuerpo, porque no estamos hechos para vivir en este estado.



Hablemos de Carlitos y la personalidad ansiosa (*Rugrats*)

«*Do hagaz ezo, Tommy, no padece una buena idea*». Para los que crecimos con esta serie, esta frase de Carlitos es una de las que más recordamos. En este personaje de cabellos rojos y grandes lentes podemos observar algunas características que nos servirán para comprender cómo es la dinámica ansiosa.

Antes de seguir, también quiero agregar que no analizaré las conductas de los personajes de acuerdo a su edad ya que, si bien son infantes en la serie, su psicología está más asociada a un niño de ocho o nueve años en adelante.

Aventuras en pañales o, en inglés, *Rugrats* es una serie animada que trata de las aventuras de cuatro bebés, y a veces de la prima de uno de estos, llamada Angélica. Estos pequeños cuentan con una gran imaginación, como todo niño, y cada cosa que pasa en su vida cotidiana se convierte en algo único. Tommy es el líder de esta pandilla de bebés, siendo el más aventurero y el que ocupa su mente para crear fantasías que lo motivan a seguir explorando. Carlitos, su mejor amigo, también tiene una mente muy fantasiosa, pero las creaciones mentales que él hace tienen más relación con posibles amenazas. Donde todos ven una aventura o motivos para divertirse, Carlitos ve posibles peligros, lo que lo llena de miedo y conductas evitativas.

Carlitos es un buen ejemplo de una persona con trastorno ansioso, ya que puede hacer lo mismo que todos, adaptarse a la sociedad, pero su zona intermedia (sus vivencias mentales) está llena de posibles amenazas que le tensan el presente. Lo diferenciamos del miedo porque no son cosas que estén ocurriendo, sino posibilidades futuras.

Quizás sería un buen prevencionista de riesgos, ya que ve posibles peligros en todo lo que hacen. Sin embargo, esto hace que viva todas sus aventuras desde el miedo y la angustia. Carlitos termina agotado y no aliviado. Para la serie funciona, pero en la vida real sería una forma de vivir bastante desgastante.

Muchos pueden ver a Carlitos como alguien previsor, incluso en muchas ocasiones sus miedos se hacen realidad. El problema de este tipo de conductas ansiosas es que activan el cuerpo frente a una probabilidad o posibilidad, y no cuando las cosas ocurren. Por ejemplo, cuando salimos a andar en bicicleta tratamos de prever lugares seguros, parar en los semáforos rojos, revisar si la bicicleta está en una buena condición, etc. Prevenir es sano, no es problema de ansiedad. El problema aparece cuando preparamos estas cosas con miedo, como si lo que veo como una posibilidad amenazante estuviera pasando ahora. Esto es lo que desgasta psicológicamente: darle vuelta una y otra vez a una posible amenaza, como si ya estuviera pasando. Creyendo que puedo hacer algo para controlarla.

Por otro lado, Tommy muchas veces encarna el otro extremo, en donde no es previsor en nada y solo ve las cosas desde una idealización. Durante el camino se da cuenta de que hay peligros o de que las cosas no son como él esperaba. Y ahí está Carlitos para decirle «te lo dije». La conducta de Tommy tampoco es una forma ideal de llevar las situaciones del día a día, ya que lleva a crearnos expectativas irreales y a decepcionarnos en algún momento, o bien ponernos en peligro al no calcular las probabilidades de riesgo.

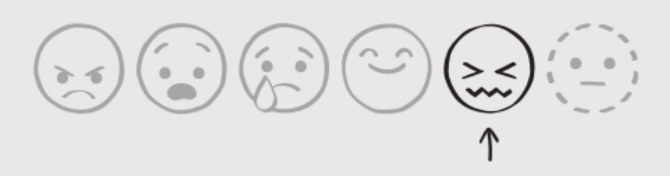
Una forma más adecuada para poder vivir la vida sería una integración de ambos personajes, en donde se puedan ver con realismo los objetivos, aventuras y desafíos. ¿Qué quiere decir eso? Medir las probabilidades de riesgo como lo que son: probabilidades, no una realidad que está ocurriendo. Asumiendo que hay cosas que se escapan de nuestro control y hay otras que no. Podemos tomar decisiones en el presente para prevenir grandes riesgos en el futuro, como nos pasó a todos durante la pandemia de covid. Medimos riesgos, muchos se vacunaron y usaron mascarillas para disminuir probabilidades de contagio. Sin embargo, no es posible controlar al cien por ciento el contagiarse o no, igual necesitábamos salir a comprar, trabajar o estar

con nuestros seres queridos. Había que tomar decisiones realistas sobre «hasta dónde llegar» y dónde los riesgos eran muy altos.

Si lo vemos desde los personajes de *Rugrats*, Tommy podría haber sido poco previsor y no tomar ninguna medida de resguardo para hacer sus actividades diarias; mientras que Carlitos, por otro lado, no habría salido durante los dos años de pandemia y habría estado con mucha ansiedad, pensando en lo que podría pasarle si se involucraba en algún riesgo.

La forma en que Carlitos ve el mundo se asemejaría a lo que llamamos ansiedad generalizada: cada objetivo o situación en la que se ve implicado se sesga hacia las amenazas, solo ve la parte del peligro. No disfruta sus actividades, su motor es evadir. Lo curioso es que cuando hay un peligro real, esto no da espacio para la ansiedad, porque si el problema es real, entonces tenemos que tomar acciones reales, no imaginadas. No se da la dinámica de la fantasía amenazadora y el intento de control de estos posibles desenlaces peligrosos.

En conclusión, para la serie funciona muy bien el personaje de Carlitos asociado con Tommy. Ambos expresan dos polos que por sí solos no serían sanos, pero juntos se ayudan a tomar mejores caminos. Mi consejo para alguien con ansiedad es que trate de integrar estos dos personajes en sí mismo, ser Tommy y también Carlitos. Aprender a disfrutar las aventuras, pero también ser realistas con los riesgos. Ninguno de los dos personajes es «malo» por sí solo, a veces es necesario ser uno o el otro. Necesitamos aprender a leer los contextos de forma más realista y no caer en el exceso de mente donde, por un lado, Tommy es un idealizador y, por el otro, Carlitos es un fatalizador.



Komi-San y la ansiedad social

Este es un manga-animé que trata de la vida de Komi, una estudiante adolescente que presenta un problema de ansiedad social, lo que le provoca mucha dificultad para comunicarse con otros. Esta historia está creada para visibilizar este problema. Si bien puede verse como algo exagerado, casi todas las historias animadas suelen hacer eso, caricaturizar a sus personajes para mostrarnos los rasgos que nos interesan para el desarrollo del mundo que están creando. Y, a pesar de rozar muchas veces lo absurdo, sí existen personas con un nivel de ansiedad tan alto que puede generar mutismo, agorafobia, espasmos musculares y otras cosas que vemos en Komi-San.

Se podría decir que la ansiedad social es una subcategoría de la ansiedad, así como podemos tener una categoría de autos, mientras que una subcategoría sería: modelos, marcas, tamaños, etc. Todos comparten la naturaleza de ser autos, pero cada uno presenta una cualidad especial que los representa. Es lo mismo con la ansiedad; la ansiedad social comparte la misma dinámica descrita al principio del apartado, pero se diferencia en el contenido de las ideas ansiosas y en el contexto en el que se dan.

La ansiedad social se caracteriza por aparecer en situaciones sociales. La persona que sufre de esta condición **suele crear en su mente situaciones amenazadoras con respecto a la sociabilización** como, por ejemplo: caerle mal a los otros, quedar en ridículo, no saber qué decir, creer que será juzgado/a por lo que diga, miedo a «arruinar» un vínculo, etc.

En el caso de Komi, vemos que, apenas percibe una situación social, se siente paralizada ya que los pensamientos ansiosos son tan automáticos, que en seguida la tensan. Incluso puede tensarse solo con

la idea de estar en una situación de sociabilización, ni siquiera tiene que ser un contexto real. En algunos capítulos vemos como incluso le cuesta quedarse dormida por estar pensando si su forma de actuar fue «correcta» o no. Los pensamientos ansiosos la inundan. Anhela vincularse con los otros, pero teme que esto pueda salir mal. Esto puede diferenciar a alguien con ansiedad social de alguien introvertido. El introvertido no anhela el contacto social, puede estar muy cómodo en su aislamiento, mientras que la persona que presenta ansiedad social desea el vínculo con el otro, pero a la vez teme que este salga mal.

En el caso de Komi, y de muchos que sufren de esta condición, el **punto de partida** de esta dinámica ansiosa es la creación de pensamientos ansiosos, estos pueden ser automáticos, casi como un hábito. Pero esto no basta para que se cree la dinámica, el **segundo paso** es creerse estos pensamientos ansiosos como algo real, sentirlos como una amenaza verdadera que está ocurriendo. Y ahí está el sesgo de percepción, porque estamos haciendo real algo que no está pasando. Después, el **tercer paso** es querer «controlar esta situación ansiosa que creemos que es real», y aquí es donde todo se vuelve angustiante, ya que es imposible controlar algo que no ha ocurrido o que solo es una probabilidad, sin embargo, analizamos la situación ficticia (por ejemplo: ir a una fiesta) y vemos todas las posibles situaciones amenazadoras que pueden pasar (quedarme solo, no caerle bien a alguien, no encajar en el grupo, etc.).

Después empezamos a buscar una solución a esta situación ficticia, debido a que necesitamos la seguridad de que no estaremos en esa situación angustiosa en la que todo sale mal. Y, **por último**, ya cuando vemos que la duda nos inunda, que por cada solución que encontramos aparece otra amenaza ficticia (por ejemplo, puedo pensar: «si me quedo solo, me voy con mi amigo de confianza… ¿pero si este se va y no me doy cuenta?»), aparece la mejor solución: «no ir a la fiesta». Qué mejor solución para todas las amenazas ficticias que evitar la sociabilización. La evitación nos da alivio a corto plazo, se vuelve en un hábito adictivo, la salida fácil. Mejor evitar situaciones estresantes que afrontarlas.

Sin embargo, la evitación es un mecanismo que refuerza las

dinámicas ansiosas porque, como expliqué en el primer apartado de la ansiedad, cada vez que la evitamos estamos dando la razón a todas esas amenazas ficticias, como si fuera algo real de lo que estamos huyendo. Esto hace que la ansiedad gane terreno y cada vez sean más cosas las que nos invita a evitar. «Como sentí alivio al no ir a esa fiesta, puedo comenzar a evitar otras reuniones sociales que me generen un poco de ansiedad y llegar incluso a evitar conversaciones informales o cotidianas que antes me eran sencillas de realizar». Sí, puede sonar fatalista esta proyección, la mayoría se queda en una ansiedad social «promedio»; pero también hay personas que comienzan a vivir una vorágine de evasiones, llegando a la agorafobia y aislamiento casi total. (PD: para los que no saben, agorafobia es la ansiedad intensa de estar en lugares donde no creemos tener el control de las cosas; podría ser el caso de una persona que no puede salir de su casa por miedo a que le ocurra algo).

Como podemos ver, la ansiedad se asemeja a un virus, si le damos espacio se puede esparcir sin límites hasta llevarnos a ser más «ansiedad que persona», por eso es necesario desmontar esta dinámica para volver a tener una vida más «realista». ¿Cómo podemos lograr eso? Por medio de diferentes medios de intervención que atacan distintas partes de esta dinámica ansiosa:

- Podemos comenzar haciendo consciencia de que los pensamientos son fantasía y no realidad con ejercicios simples como, en vez de decir «tengo la sensación de que voy a quedar en ridículo», decir «estoy pensando que voy a quedar en ridículo, y este pensamiento me angustia». Recuerden que nosotros no tenemos «sentido arácnido» como Spiderman, no podemos sentir el peligro directamente, sino que lo percibimos y esto activa nuestro organismo. Es esencial aprender a diferenciar cuándo el estímulo es real (viene de nuestros sentidos) o fantasioso (viene de nuestros pensamientos).

  Mientras más conscientes seamos de que estamos pensando, menos se activará nuestro cuerpo y se generará menos la sensación de alerta. Es distinto decir «me voy a morir» a «estoy pensando que me voy a morir»..
- Otra cosa que podemos hacer es dejar de discutir con nuestros pensamientos ansiosos, mientras más debatamos o planifiquemos cómo sortear estas amenazas imaginarias, más estamos pensando

en ellas y las hacemos más reales, por lo que es mejor dejarlas pasar y preguntarse «¿esto es una amenaza real?» (es decir, está ocurriendo ahora), y si la respuesta es no, entonces no es posible hacer algo. Es imposible detener una amenaza imaginaria con conductas reales..

- Enlazado a lo anterior, es importante reflexionar también sobre cuánto control tenemos sobre las amenazas, hasta dónde llega nuestra capacidad de prevenir una situación amenazadora y en qué punto ya no podemos hacer nada. Esto es crucial en la ansiedad social. Sobre todo cuando estamos inmersos en conversaciones espontáneas. No tenemos el control de caerle bien a otra persona y no podemos controlar lo que sucede (eso es una paradoja), como tampoco podemos tener siempre las palabras que nos gustaría tener o creemos que debemos tener. ¿Cuánto control estás poniendo en tus interacciones sociales? Mientras más factores trates de controlar, más alerta te pondrás porque la amenaza es fallar en el control de estas. Es como el actor que tiene pánico escénico: mientras más desee hacerlo bien y controlarlo todo para que la obra sea un éxito, más puede llegar a paralizarlo y cometer muchos errores.

El desafío de Komi es lograr tener cien amigos. A pesar de su ansiedad social, que le ha provocado un aislamiento de sus pares desde pequeña, quiere vencer sus miedos y lograr tener vínculos espontáneos con otros. Es inevitable para ella tener que afrontar la vergüenza y el temor, comprender que sí cometerá errores, pero que de eso se trata la interacción social, de aprender a entendernos los unos a los otros. Nadie debe tener el mensaje perfecto para nadie. No es necesario ponerse cargas tan pesadas e irreales. Los vínculos afectivos son un espacio de aprendizaje, en los que es esencial la disposición a entendernos y la autocrítica realista. La ansiedad nos quita esas dos cosas, cambiándolas por la evasión y/o una autocrítica excesiva. Podemos dañarnos, e incluso dañar a otros sin querer, lo importante es aprender a comunicarnos, para poder modificar o reparar estas situaciones. Por eso, exponerse a estas cosas que nos provocan ansiedad termina siendo una buena forma de ir venciéndola, ya que podemos observar que la realidad es muy diferente a la fantasía amenazadora que creamos. Nos damos cuenta de que detrás de un error o de una cosa que no sale como esperábamos, no hay una situación catastrófica e incluso puede ser algo que se disfrute si se

logra ver como un aprendizaje, como algo que nos hace más sabios.

¿Han tenido alguna vez un profesor que es tan estricto y enojón que nadie se atreve a hablar en su clase? ¿Han sentido el temor de equivocarse o el miedo que provoca que te pueda preguntar algo? Eso ocurre con la ansiedad social, pero ese profesor eres tú mismo multiplicado por cien. Mucho juicio, agresividad y autodecepción al momento de hacer o decir algo que no sale como esperabas. En psicoterapia gestáltica, a ese fenómeno le llamamos «retroflexión neurótica», que es cuando nos dividimos en dos y la parte número uno regaña a la parte número dos con pensamientos como: «¿viste que eres tonto?», «¿cómo se te ocurre decir eso?», «¿qué va a pensar el otro de lo que acabas de decir, estúpido?», «deberías tener más cuidado», etc. Todo esto genera muchas emociones de culpa, vergüenza y angustia.

Para la conclusión de este apartado, te invito a reconocer si presentas este tipo de dinámica en tu vida diaria y, si es así, no la normalices. Se pueden vivir los vínculos con mucho más alivio cuando disminuimos la ansiedad a niveles «aceptables». Es decir, a tensarnos cuando algo es muy probable que pase y necesitamos tomar una acción para prevenirlo.

El trastorno obsesivo-compulsivo y dónde encontrarlo



La dinámica obsesiva-compulsiva

Esta dinámica psicológica es una de las más estigmatizadas y desinformadas en nuestra sociedad. Es fácil para las personas decir: «es que soy muy TOC» cuando les molesta la falta de orden, tienen algún retraso de hora o algo similar. Sin embargo, la verdadera dinámica obsesiva-compulsiva está muy lejos de verse de esta manera.

Quise separar esta dinámica de la ansiosa, aunque tienen mucho en común con lo anterior. Podría tomarse también como una subansiedad, pero sus síntomas son muy particulares. El primero de estos síntomas es la «**obsesión**». Es un pensamiento que se vuelve recurrente y perdemos el control sobre este. No podemos dejar de pensarlo y no podemos dejar de sentirnos afectados emocionalmente por él. La característica principal de este tipo de pensamiento es que se convierte en algo indeseable. No lo traemos a la mente por voluntad propia ni tampoco queremos que se quede ahí. Buscamos métodos para pensar en algo más, pero pareciera que cada vez que intentamos dejarlo ir, viene con más fuerza.

¿Has intentado alguna vez obligarte a no pensar en algo? Te daré un ejemplo: lleva a tu mente este libro que están leyendo, imagínatelo. Y ahora cierra los ojos y repite «no pienses en este libro», ¿qué es lo que se te viene a la mente al decir eso? Pues el libro. En el dominio de nuestra mente no existe el «pensamiento en negativo», si niegas algo es porque lo estás pensando. Muchas veces la gente que sufre de esta condición utiliza este tipo de herramientas para tratar de eliminar un pensamiento, logrando todo lo contrario.

Las obsesiones generan un gran malestar, no porque me guste mucho el animé y esté todo el día pensando en mis «*waifus o husbandos*» (personajes favoritos) significa que tengo un pensamiento obsesivo. El problema de las obsesiones es que no podemos dejar de pensar en cosas que sí nos gustaría quitar de nuestra vida. La obsesión puede tener diferentes niveles de intensidad en el malestar: puede partir desde una leve incomodidad y tensión cada vez que aparece ese

pensamiento, hasta llegar a un nivel de angustia muy grande, haciéndonos creer que nos estamos volviendo locos o llevándonos a la desesperación.

La obsesión comienza con este pensamiento X, el cual te tensa. En general es una amenaza o algo que se ve como tal, por ejemplo: lavarte las manos al pensar que te infectarás con algo, tener miedo a hacerle daño a un ser querido, la idea de perder el control o volverse loco, querer controlar el sentido de la vida y la muerte, etc. Por eso se parece mucho a la ansiedad, pero se diferencia en que se enfatiza mucho más el malestar que genera el pensamiento al repetirse en la mente de forma constante.

No necesariamente la persona cree la amenaza como algo real, incluso podría encontrar el pensamiento muy absurdo e incoherente. El problema es que el pensamiento no se va, a pesar de comprender sus incoherencias.

Es muy curioso cómo funciona el organismo para llevarnos a una sintomatología tan particular. Desde mi experiencia, basada en la psicología humanista, he podido observar que estas obsesiones son síntomas de algo más profundo. El problema nunca es la obsesión por sí misma. Para llegar a tener estas dinámicas obsesivas existe un problema de fondo: la represión emocional.

Te lo explicaré con un ejemplo: imagínate que vives cerca de un canal de agua, en donde esta fluye siempre y se puede utilizar para consumo o riego. Este canal tiene un flujo natural y está en armonía con el ecosistema. Así es el organismo sano, las emociones son esa agua que fluye y nunca se siente igual dos veces seguidas, siempre está cambiando. Nos asemejamos a ese canal. Sin embargo, si el canal se tapa, el agua queda estancada, entonces, después de un tiempo, puedes ver y oler cómo se va descomponiendo, no siendo útil para el uso humano. En esto se asemeja a nuestras emociones y, cuando las comenzamos a reprimir, estas no son destruidas, sino que quedan estancadas. Si esto se cronifica en el tiempo puede generar distintos síntomas, señales del cuerpo que pide ayuda para romper el estancamiento. Esas señales suelen ser todos los síntomas asociados a la ansiedad y la angustia; como lo son también los pensamientos obsesivos. Sí, las obsesiones son el símil a la putrefacción que emana el

agua estancada. Detrás de una persona que tiene síntomas obsesivos, suele existir mucha represión emocional.

Un ejemplo podría ser si tuviéramos la idea obsesiva de hacerle daño a un ser querido, porque estamos reprimiendo nuestras emociones de ira. En el momento que sea capaz de expresar mi enojo de forma asertiva, la obsesión desaparecerá. Ojo que esto es solo un ejemplo, no lo tomen como algo causa-efecto, no es que la ira esté siempre asociada a este tipo de obsesión. Para poder descubrir qué es lo que tengo reprimido, tengo que explorar mi propio organismo y encontrar dónde está mi punto de represión personal.

Ahora les hablaré un poco más del componente de la «**compulsión**». A diferencia de la obsesión, este no se puede dar por sí solo. Es necesario estar con una idea obsesiva para caer en una compulsión, pero no es necesario tener una compulsión para tener una idea obsesiva. ¿Recuerdan cuando les hablé en el apartado de ansiedad de cómo la evitación causa alivio a corto plazo, pero a mediano o largo plazo fortalece la ansiedad? Bueno, la compulsión tiene una dinámica similar. La dinámica compulsiva aparece cuando estamos sufriendo alguna obsesión, es un mecanismo de defensa para terminar con la angustia obsesiva, una forma de evadir todo lo que implica estar con una obsesión. Al estudiar sobre psicología, muchas veces nos damos cuenta de que existen muchos tipos de mecanismos de defensa, útiles e inútiles; pero también algunos útiles a corto plazo, pero dañinos a largo plazo.

En el caso de la compulsión, este es un mecanismo de defensa que puede profundizar los problemas psicológicos, aunque dé alivio a corto plazo. Algo así como sucede con una adicción en la que al consumir la sustancia nos alivia la abstinencia del momento, pero no soluciona la dependencia y profundiza los síntomas a largo plazo. Pero antes de explicar más allá la dinámica y sus consecuencias, les quiero dar unos ejemplos de a qué me refiero cuando hablo de compulsión.

Las compulsiones son conductas concretas, como el lavarse las manos, tocar algo, hacer algún rito, comer, masturbarse, etc. Estas conductas aparecen como una necesidad urgente para poder aliviar la obsesión. El caso más típico es la compulsión del lavado de manos, muchas veces aparece como una necesidad al tener una idea obsesiva

de que los gérmenes me causarán algún daño. También hay ritos, como hacer ciertas cosas para que no ocurra algo terrible (idea obsesiva). Existe un dicho cultural que nace desde esta dinámica, cuando decimos algo que no queremos que nos pase, el dicho es «mejor toco madera» para que esto que imaginamos no ocurra. Ese es un ejemplo de un rito que nos ayuda a aliviar nuestra idea obsesiva.

Si bien estos ritos nos pueden generar un alivio a corto plazo, generan una dinámica emocional evitativa; los usamos para evadir la obsesión y el sufrimiento emocional que hay detrás. Los tomamos como una solución mágica que me alivia rápidamente, pero no soluciona el problema de fondo. Estas compulsiones pueden llegar a ser mucho más elaboradas. Es el concepto de «solución mágica», que se basa en esta idea compulsiva de encontrar una receta que solucione mi malestar, pero mi actitud frente a mi problema psicológico es de evadirlo, rechazarlo, negarlo y estar desesperado por huir. Hay muchas personas que se aprovechan de esto y crean la ilusión de soluciones mágicas para gente desesperada, en donde incitan emociones fuertes, ritos llenos de simbolismo y el «poder del autoconvencimiento» para hacer creer a las personas que están sanadas de su afección. Pero el cuerpo es sabio y, a mediano plazo, vuelve a mostrar su malestar, a veces incluso con mayor intensidad. Sobre todo, si el mal que se pretende sanar es emocional, ya que desde la psicología humanista vemos las emociones como algo que debe ser expresado y, si no se hace, estas quedan reprimidas en el organismo, incluso por toda la vida. Por más que evitemos la emoción, estará ahí con nosotros, reprimida y mandando señales como la angustia para pedir su expresión adecuada.

Esto no significa que todos los ritos sean negativos para la salud mental, sino que tienen que ir en armonía con una adecuada expresión emocional. Les daré un ejemplo: si yo soy católico y me gusta confesarme cada cierto tiempo, es importante ver qué está motivando este rito. ¿Mi motor es la angustia que me provoca irme al infierno y esta idea se ha convertido en obsesiva? ¿O bien es el alivio que me da sentirme en conexión con Dios y mi comunidad? A veces discernir estas cosas no es tan simple, necesitamos estar muy conscientes de nuestro cuerpo para aprender a detectar si nuestro motor es el alivio o

la angustia. La principal amenaza para la salud mental en esta dinámica obsesiva-compulsiva es la evitación; cuando evadimos pensamiento y emoción, esta dinámica se hace más profunda a largo plazo. Detrás de una persona obsesiva-compulsiva encontramos a alguien experto en evadir y/o reprimir emociones o experiencias desagradables.

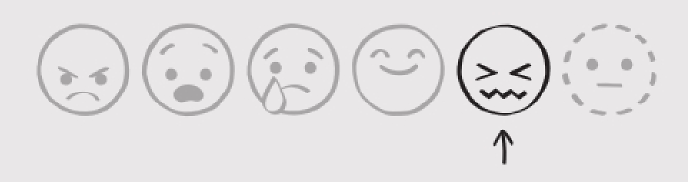
Cuando existen obsesiones y compulsiones de manera reiterada en el tiempo, podemos sospechar de un trastorno obsesivo-compulsivo. Sin embargo, este diagnóstico solo debe ser realizado por algún profesional de la salud mental. Puede «parecer» un trastorno no tan terrible, como podría llegar a ser una depresión, pero puede convertirse en un verdadero infierno para la persona que lo padece. Hasta llegar a puntos de desesperación al no poder detener las obsesiones y dudar de todo lo que para otros parece obvio. Además, las compulsiones pueden ser síntomas que se viven con mucha vergüenza y culpa, generando grandes dosis de angustia. Muchas veces la persona que padece este problema sabe que sus obsesiones y compulsiones son ilógicas, pero eso no significa que puedan dejar de hacerlas, a veces esto solo genera más desesperación al no poder detener algo que encuentran absurdo. La duda obsesiva puede llegar a consumir a la persona que la sufre.

Si bien este libro es para aprender a reconocer estas dinámicas y no tanto para intervenir (creo que nada reemplaza a un profesional de la salud mental para ello), algunos *tips* para ayudarte a llevar mejor estas dinámicas obsesivas y compulsivas pueden ser:

1. Cuando hagas frente a una idea obsesiva, nunca intentes luchar contra ella (al igual que con las ideas ansiosas). Lleva tu atención a tu cuerpo, a las sensaciones y emociones que estás sintiendo en ese momento. Sentir, no evadir. Y si la mente te desconcentra con más y más ideas obsesivas, todas esas veces vuelve a tu cuerpo. No importa cuántas sean, la práctica hace al maestro.
2. Sé consciente de que las emociones no pueden ser controladas, así como tampoco puedes controlar los eventos que son responsabilidad de otros o los eventos de la naturaleza. A veces las obsesiones van asociadas al deseo de controlar estas cosas.
3. Trata de evitar las compulsiones, en vez de eso, pon atención a las

emociones que hay detrás. La compulsión es un mecanismo para evitar emociones desagradables. Aprende a reconocer y sentir emociones, ellas son tus amigas, no hacen daño. Lo que hace daño emocional es reprimirlas. Muchas personas temen sentir su angustia por miedo a «caer en un hoyo de depresión», sin embargo, la depresión ocurre por evitar de forma crónica las emociones (puedes conocer más en el apartado de depresión).

4. Por último, trata de hacer un autoanálisis de tu estado emocional, pregúntate y explora lo siguiente: ¿Qué estoy reprimiendo o evitando? ¿Qué emociones son las que más me guardo? ¿Qué cosas me generan vergüenza o culpa? Si puedes hablar de esto con alguien de confianza, mucho mejor.



Levi Ackerman (*Shingeki No Kyojin*): el asesino de titanes y también de los gérmenes

Para los que hemos visto *Shingeki No Kyojin* o *Ataque de titanes*, es imposible que el personaje de Levi pase desapercibido. Incluso puede llegar a ser más popular que el mismo protagonista de este animé. Es el mejor soldado de la isla Paradis, reconocido y temido hasta por sus enemigos humanos que se pueden convertir en titanes (gigantes). Presenta una personalidad fría y firme, y da confianza a todos con su presencia, ya que es un perfeccionista en su oficio como soldado.

Este personaje presenta muchas características que nos pueden ayudar a comprender la dinámica obsesiva-compulsiva. Empezaremos hablando de la primacía de la mente sobre las emociones que existe en él. Levi ha creado una personalidad rígida, con estrictas reglas y metas. Es muy apegado a los planes y centrado en cumplir los objetivos propuestos. Tiene principios rígidos también, esto quiere decir que para él no es opción tener conductas que estén fuera de lo que cree que es «bueno». Este tipo de personalidad nos hace ver que Levi se rige por principios y metas mentales, y no por lo que siente en el momento. Podemos ver cómo expresa angustia cada vez que se ve en la encrucijada de romper con sus creencias o cuando son los otros los que actúan fuera de lo que él cree correcto, incluso llegando a ser agresivo con sus compañeros.

¿Por qué me explayo en contarles sobre su personalidad, si estamos hablando de la conducta obsesiva-compulsiva? Esto es porque en este tipo de características y rasgos de su identidad es en donde podemos observar **dinámicas de represión emocional**, las que, como dijimos en un principio, son la base de las obsesiones. Si tenemos creencias rígidas y tomamos siempre las decisiones desde la cabeza, estamos

dejando reprimido lo que quiere decir nuestro cuerpo: ¿acaso siempre se sienten aliviadoras estas creencias?, ¿y nuestras emociones tienen alguna función en la toma de decisiones?, ¿acaso importa más el deber mental, que lo que queremos en el momento?

Cuando conocemos un poco de la historia de Levi, vamos viendo que tuvo una infancia muy dura, en donde vivió experiencias de mucha vulnerabilidad. Esto podría explicar de alguna manera que en el presente no se permita vivir las mismas emociones que vivió cuando era niño. Muchas personas crean mecanismos de defensas en su infancia para poder lidiar con el sufrimiento. Estos estos mecanismos son evasivos de las emociones (por ejemplo, cada vez que vivimos una experiencia difícil en la infancia empezamos a soñar despierto, responsabilizarnos por el daño recibido diciendo «me lo merezco», adormecernos, autoagredirnos, idealizar el futuro, justificar el sufrimiento, etc.), ya que los niños aún no tienen las herramientas para reconocer y expresar emociones de una manera adecuada. El problema es cuando llevamos esto a la adultez y seguimos evadiendo nuestras emociones con estos mecanismos que se han convertido en una carga y ya no ayudan a soportar las experiencias como lo hacían en la infancia, son mecanismos obsoletos que se convierten en impedimentos para utilizar estrategias adecuadas para un joven o adulto.

Nos impiden crear relaciones afectivas sanas, nos alejan de nuestras emociones y, en consecuencia, nos alejan emocionalmente del otro. No es raro que, aunque estemos rodeados de personas, nos sintamos solos. Porque no estamos siendo nosotros. Yo creo que esto explica el por qué Levi se observa siempre incómodo en las vinculaciones sociales espontáneas, prefiere la soledad, pero tampoco se observa que la disfrute, solo es mejor que exponerse emocionalmente con otros.

Donde sí vemos a Levi cómodo es en experiencias estructuradas y con un objetivo claro; siempre y cuando este objetivo tenga que ver con sus principios y creencias. Levi solo se siente «algo cómodo» en el trabajo y viviendo el código de vida que se creó. Digo «algo cómodo» porque aun allí está en alerta de que se cumplan las reglas y se angustia o enoja cuando no es así. Levi presenta síntomas como irritación, conductas agresivas, insomnio, aplanamiento emocional y la

constante idea de que debe cumplir con sus códigos. Rara vez lo vemos aliviado o feliz.

Bueno, ejemplificando su represión emocional, creencias rígidas y perfeccionismo, vemos que estos tres síntomas son muy comunes en una dinámica obsesiva-compulsiva. Por decirlo de alguna manera, es como el caldo de cultivo para las obsesiones. Y si ustedes estaban pensando: «ya, pero ¿y las obsesiones qué?». Ahora les contaré cómo nacen las obsesiones y compulsiones de nuestro querido personaje.

Levi es conocido como el «soldado más temible de Paradis», pero también tiene otro título que le dio su compañera Hange, quien le llama «el loco de la limpieza», ya que Levi tiene la compulsión de limpiar su hogar de forma profunda y frecuente, porque le teme a los gérmenes y le causa asco la suciedad. Llega hasta a limpiar su arma mientras pelea. La obsesión aquí es la idea de que las cosas están sucias y son «asquerosas o llenas de gérmenes», incluso necesita estar constantemente confirmando si los otros limpiaron bien o no, le causa mucha angustia la idea de que pueda existir suciedad. En una teoría mía (que no tiene mucho que ver con la dinámica): creo que su obsesión por la limpieza es su mecanismo de defensa para evadir sus vivencias infantiles, donde vivió en condiciones paupérrimas y entre mucha suciedad.

Podemos observar en él cómo la obsesión es algo desagradable y necesita tenerlo todo controlado por medio de estas conductas compulsivas. En su caso no vive la obsesión como algo ajeno a él (una idea que no puede quitarse), sino que la normaliza. Desde mi perspectiva terapéutica, es mejor considerar la obsesión como una idea ajena a nosotros mismos, ya que al menos así ya hemos empezado a cuestionar nuestras conductas obsesivas. Hay mucha gente con estas conductas que normaliza sus síntomas, los ve como algo «normal» o a lo más como «mañas» (en buen chileno). No problematiza la angustia y represión que hay detrás de aquello, pero es más difícil sanar si no hay una autocrítica, no se puede ayudar a alguien que no quiere ser ayudado.

Solo para que no quede duda, es importante tener claro que la obsesión es una idea amenazante y recurrente; en el caso de Levi es el asco hacia la suciedad y los gérmenes. La compulsión es la conducta

que le alivia (limpiar y confirmar si las cosas están bien limpias o no). En el caso de Levi, no creo que vea la necesidad de ir a terapia, ya que su contexto se ha adaptado para poder llevar sus obsesiones de forma rutinaria. Él está a cargo de un escuadrón, por ende, tiene un poder vertical hacia ellos, por lo que puede hacerlos limpiar como quiera y las veces que quiera.

Este tipo de conducta en Levi también es un buen ejemplo de una persona neurótica. La neurosis nos lleva a querer adaptar nuestro ambiente para que este sea coherente a nuestros problemas de salud mental, por lo que mientras más rígido sea el estilo de vida de una persona, es probable que exista mucha más neurosis en ella. Por eso, cuando sucede una crisis (que significa un cambio profundo), las personas suelen ir más a profesionales de salud mental, ya que la crisis suele ir acompañada de un cambio en el ambiente: pierdo un trabajo, se muere un ser querido, me cambio de ciudad, etc. Por lo que es más difícil mantener la rutina rígida que mantenía a mi neurosis en cierto *status quo*.

Las crisis pueden ser grandes oportunidades de crecimiento, de dejar de seguir la conducta neurótica que me mantiene en piloto automático. Imagínense que Levi sufra una crisis en donde lo degradan y le toca irse con un oficial que es sucio y que lo obliga a vivir así. Lo más probable es que Levi comenzaría a presentar altos niveles de angustia y ansiedad, y quizás lo manden al psicoterapeuta por alguna crisis de pánico; es una oportunidad para observar las emociones reprimidas que están detrás de sus obsesiones y compulsiones. Estas dinámicas son solo la punta del iceberg.

Me gustaría dejar claro que estas dinámicas son unas de las más estereotipadas y estigmatizadas en nuestra cultura actual. Cualquier persona que le guste la limpieza o el orden se dice a sí misma «soy TOC» (una forma de decir que tengo trastorno obsesivo-compulsivo). O también la misma gente le puede decir ese tipo de cosas a alguien con ciertos gustos o rutinas, sumado a epítetos como el de Hange: «este es un loco por la limpieza, por el orden, por la seguridad, etc.».

No me considero una persona grave o muy moralista, entiendo que hay contextos para bromear, pero a veces no nos damos cuenta cuando normalizamos estas frases, incluso en contextos que no son para reírse.

Tener una obsesión o una compulsión no es motivo de burla, es un malestar intenso que a veces las personas llevan en silencio, con mucha culpa, angustia y/o vergüenza. Aprendamos a explorar el contexto antes de lanzar una broma de este estilo, muchas personas que tienen este problema se encuentran con burlas e incomprensión, como si debieran justificar por qué están así. Y, como entenderán, si la persona supiera eso, dudo que eligiera seguir en aquella dinámica tan desagradable para el bienestar emocional.

El trastorno límite de la personalidad y dónde encontrarlo



La dinámica límite

Para hablar de este trastorno, me centraré en la dinámica psicológica subyacente que lo crea. Es decir, si no existe esta dinámica, no podemos hablar de un trastorno límite. Antes de comenzar a explicarla, quiero dejar en claro que, al igual que muchos problemas de salud mental, el trastorno límite presenta una alta estereotipación (existe una idea rígida de lo que es) en nuestra cultura, por lo que quizás a muchos les llame la atención que esta dinámica no sea lo que esperaban. Muchos asocian este trastorno a personas que se involucran en situaciones de riesgo, impulsivas, suicidas, etc. Sin embargo, estos son síntomas que pueden o no estar, no son excluyentes al diagnóstico.

Para comenzar explicando lo que es la dinámica límite, es importante comprender que esta nace de los vínculos. Es decir, es un mecanismo de vinculación con otros poco sano, ya sea de forma real o imaginada. Existen cambios de estado de ánimo intensos y polarizados: hay días en que podemos idealizar a una persona o a nosotros mismos, ver con euforia nuestras oportunidades, en un momento siguiente sentir ira y decepción profunda, y en otro volver a llenarnos de alegría. Por esto las relaciones se suelen vivir con mucho conflicto. Este puede ser interno, como una angustia, debido a que no es lo que debiera ser; o bien puede ser externo, es decir, constantes problemas con los otros (amigos, parejas, padres, etc.), y todo esto de una forma global (es decir, afectan a todos los vínculos y ambientes en los que me desenvuelvo), donde todos se viven en esta polarización de devaluación–idealización.

Les daré un ejemplo para que quede más claro:

Una persona, digamos que se llama Alejandra, conoce a alguien que le interesa amorosamente, lo ve interactuar en la universidad (son compañeros) y todo lo que hace le parece interesante. Cuando habla en clases lo encuentra muy inteligente, y cuando lo ve callado piensa que es porque está pensando cosas importantes. Cuando habla con otros cree que es porque es muy popular e incluso siente un poco de celos, porque se imagina que todos

se sienten igual de atraídos por esa persona.

En el ejemplo podemos ver como Alejandra cae en la **idealización** de esta persona. Su mente interpreta cada conducta de este amor platónico como algo maravilloso y especial. Cuando una persona en una dinámica límite está en un estado de idealización, puede ser muy amable, alegre y atenta al objeto de su amor. La idealización suele ser un arma de doble filo para nuestra salud mental, ya que al principio nos puede dar grandes cargas de euforia, sin embargo, nos lleva al apego emocional: «este ser tan maravilloso es lo que necesito para ser feliz»; por lo que nos puede llevar a vivir con mucha frustración la idea de no tener lo que idealizamos.

Y aquí viene la angustia, porque nos desespera perder esta oportunidad y eso nos puede hacer caer en conductas de riesgo, devaluación personal (si no nos creemos a la altura de este objeto idealizado) e incluso a la agresividad, si alguien atenta contra nuestro deseo. Como puedes observar, todo comienza con un proceso mental sesgado en la interpretación que hacemos de ese objeto, donde poco a poco lo llenamos de características positivas y lo convertimos en una especie de Dios.

Ahora viene la segunda parte de la dinámica, que llamamos «**devaluación**». También la explicaré con el ejemplo de Alejandra:

Alejandra logra invitar a salir a su amor platónico y comienzan una relación. Después de un año juntos, la relación se vuelve algo conflictiva, ya que a Alejandra le molesta que su pareja se junte mucho con sus amigos o que a veces esté silencioso y no quiera compartir con ella. Cuando discuten, le saca en cara que él no era así cuando empezaron, que debería ser más cariñoso y también tener más paciencia con ella. Y si él se enoja, Alejandra siente mucha ira y piensa que fue traicionada, por lo que a veces lo agrede verbalmente. Lo que le hace sentir muy culpable después, cuando logra calmarse.

Aquí podemos ver algunas expresiones de lo que sería la devaluación: Alejandra presenta altos niveles de angustia a causa de que su idealización empieza a chocar con la realidad, cuando todas las

interpretaciones y expectativas que se hizo en un principio no se han podido mantener (lo que es obvio). Esta se vive como una traición, con mucha ira y angustia, ya que las expectativas eran tan reales y el aferramiento emocional hacia estas fue tan profundo que, al ver un incumplimiento de estas expectativas, el dolor es fuerte, como si le quitaran algo que necesitaba para vivir.

Y esta misma dinámica de «idealización-devaluación» se da dentro de uno mismo. Se espera ser una persona amorosa y mantener un vínculo de disfrute mutuo, como si todo eso dependiera de uno, pero al no lograrlo y actuar con agresividad, existe una devaluación enorme, y es ahí cuando aparecen las emociones como la culpa y la vergüenza, ambas un autoataque a nuestra identidad.

Como soy psicólogo y leo mentes, me imagino que ahora deben estar pensando «chale, me parezco mucho a Alejandra... ¿y si tengo este problema?». Si esto es así, les cuento que es muy esperable que todos hayamos vivido alguna vez este tipo de dinámicas de idealización-devaluación, incluso se nos invita a ver al amor así, como algo que nos sacará de nuestro sufrimiento y nos «hará felices para siempre». Nada más lejos de la realidad.

Les describo esta dinámica para que sean conscientes de sus expectativas, pudiendo desactivarlas desde el primer momento de «idealización», aunque también es sano tener expectativas básicas en los vínculos como, por ejemplo, que no me golpeen. Lo sano es comprender que las expectativas viven en nuestra mente (zona intermedia), por lo que no son la realidad. En esta tengo que ser consciente de que ninguna persona tiene que saber ni cumplir mis expectativas desde un principio, sino que soy yo quien tiene que ir viendo en el transcurso de la construcción del vínculo todos los límites que quiero poner y escuchar, también los de la otra persona. El problema no son las expectativas por sí mismas, sino aferrarse a estas como algo que tienen que cumplirse sí o sí.

Como una ayuda para la construcción sana de límites, les dejo la famosa «oración de la Gestalt» de Fritz Perls, algo así como mi *Sensei*, y en honor a quien le di el nombre a mi perrito: Fritz.

«Yo soy yo y tú eres tú.
Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas y

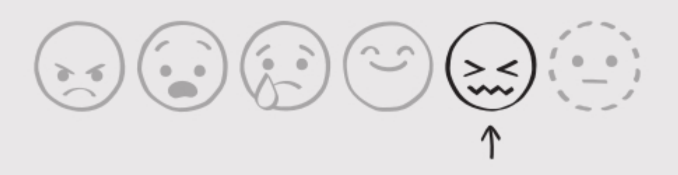
tú no estás en este mundo para cumplir las mías.
Tú eres tú y yo soy yo.
Si en algún momento o en algún punto nos encontramos
y coincidimos, es hermoso.
Si no, no hay nada que hacer.
Tú eres tú y yo soy yo».

Cabe destacar que, para que esta dinámica de «idealización-devaluación» se transforme en un trastorno límite, tiene que convertirse en algo recurrente, casi crónico, y deben aparecer los primeros rasgos desde la juventud (no está de más comentarles que los trastornos de personalidad no se diagnostican hasta la adultez). Como podrás imaginarte, tener este tipo de vinculación en la mayoría de tus relaciones durante tantos años, e incluso hacer lo mismo contigo, te lleva a un estado de malestar emocional enorme.

Las personas que han cronificado esta dinámica suelen mostrar otros síntomas que van apareciendo con el tiempo. Algunos como mecanismos de defensa para lidiar con la alta cantidad de angustia que genera vivir así. Es allí donde podemos ver la impulsividad, ya que es una forma de liberar toda esta angustia emocional; también están las situaciones de riesgo como el consumo de sustancias, promiscuidad y/o realizar cosas adrenalínicas. Recuerda que puede haber angustia en la fase de idealización al realizarse este aferramiento emocional, y también en la fase de devaluación, en donde aparece la ira por ver las expectativas rotas, como si fuera un proceso de duelo.

Por último, diferenciemos este problema de salud mental de un trastorno muy conocido: el trastorno bipolar. Las principales diferencias se pueden encontrar en que en este último, si bien también hay una polarización de las emociones, cursando de estados depresivos a estados maníacos, estos estados no necesariamente están asociados a los vínculos afectivos. A veces los cambios de humor se dan de una manera más fisiológica, en donde la persona no idealiza o devalúa a alguien, sino que pueden ser originados por un episodio de estrés o algo cíclico multifactorial que no es fácil de distinguir. Muchas personas con una condición bipolar no tienen relaciones conflictivas, mientras que la dinámica del trastorno límite siempre está asociada a esto.

En este apartado dimos un ejemplo con un vínculo amoroso, pero puede ser con cualquier tipo de vínculo afectivo, e incluso ser una mecánica que se da en la vinculación con uno mismo, en donde se cursan estados de idealización y devaluación de la propia persona.



Anakin Skywalker (*Star Wars*): La fuerza es fuerte en él... y también el lado oscuro

Muchas historias que conocemos hablan de profecías y de que un día llegará un salvador a traer el equilibrio en el mundo. Estamos acostumbrados a escuchar este tipo de narrativas, en las que un héroe se desarrolla hasta que por fin cumple su destino.

Anakin, de *Star Wars*, entra en esta categoría, destinado a ser el salvador que traerá balance a un universo entero. Sin embargo, su travesía no es para nada algo lineal: podemos ver que desde su infancia suele ser intenso en sus emociones, asustando al consejo Jedi, ya que lo encuentran muy grande para ser entrenado (ellos entrenan a niños desde su temprana infancia y Anakin está entrando en la adolescencia cuando llega a la academia). Esto, en la práctica, significa que tiene fuertes apegos, lo que le provoca inestabilidad emocional.

De niño, Anakin vive de manera humilde con su madre en un planeta pobre. Cuando se le da la oportunidad de convertirse en Jedi, lo ve como el camino para proteger a quienes ama, incluida a su mamá. Es un niño muy sensible, no quiere dejar a su madre, pero confía en el Jedi, que le promete hacer algo grande con su vida: Qui-Gon. Anakin comienza a verlo como una figura paterna, le da confianza y esperanza de llevar un camino Jedi que no deje de lado sus vínculos. QuiGon suele ser más abierto que otros en estos temas, muchas veces opositor a las rígidas normas del consejo y, a pesar de esto, siempre es respetado por ellos, por lo que se le permite entrenar a Anakin.

Esto es trascendental en la construcción de la personalidad de Anakin ya que, como les contaba en un principio, es un niño sensible y le importan mucho sus vínculos, empezando por su madre, Qui-Gon, y luego Padme, una diplomática que conoce en una de sus misiones.

Si bien Anakin es un niño cuando empieza a entrenar para ser Jedi y esto se da sin muchos sobresaltos, a medida que crece empieza a tener mucha angustia emocional asociada a sus vínculos. Primero, debido a eventos como la muerte de su mentor y que este fuera reemplazado por Obi Wan, el cual fue más un amigo que un padre para él, dejando esa necesidad de contención y orientación emocional sin apoyo. Quiere mucho a Obi Wan, pero le causa enojo cuando él no lo apoya en sus deseos. Obi Wan encuentra a Anakin muy impulsivo e imprudente, siempre metiéndose en situaciones de riesgo innecesarias. Lo mismo ocurre con Padme, con quien más adelante comienza una relación amorosa. La ama y quiere cuidarla, pero es tanta su inseguridad por perderla que a veces puede ser agresivo con ella, por no apoyarlo en lo que él piensa que es el mejor camino para ambos.

De esta manera, por su deseo de cuidar a sus seres queridos, comienza a sentir mucho miedo de perderlos. Suele tener sueños en los que Padme muere o en los que a su madre le pasa algo malo, por lo que esto se convierte en apego. Sus vínculos comienzan a ser algo que necesita para mantenerse feliz, incluso a costa de lo que esas mismas personas quieran.

Aquí podemos observar la dinámica de la **idealización** en Anakin, quien suele hacer interpretaciones de sus seres queridos de cómo deberían actuar. En Padme desea una pareja que esté de acuerdo con sus deseos. Con Obi-Wan desea que lo reconozca fuerte y capaz de ser un maestro Jedi, sin cuestionarle su actitud. Incluso con su madre, ya que desea poder cuidarla siendo un poderoso Jedi, como si él fuera responsable de su bienestar. Por esto comienza a depender emocionalmente de sus vínculos, pero debido a la idealización, impone ideas suyas sobre cómo estas personas deben actuar para que sus vínculos sean perfectos. Si estos vínculos no son como esperaba, se abre el espacio para sentir miedo e inseguridad, y así llegan las tentaciones del lado oscuro...

Estas tentaciones, que recibe del senador Palpatine (que era un Sith), están enfocadas en fortalecer sus ideas de dependencia, dándole importancia a la fuerza para poder proteger a los que ama; esa fuerza la puede encontrar en el lado luminoso y en el lado oscuro. Palpatine también se enfoca en profundizar sus ideas ansiosas con respecto a que

sus vínculos se pierdan, lo cual llega a un punto de quiebre cuando Anakin se entera de que su madre fue capturada y torturada, y si bien la puede salvar, luego muere a causa de sus heridas. No le importa saber que su madre vivió muy feliz los años en los que él estuvo fuera del planeta, solo puede ver que no pudo cumplir su expectativa de protegerla y se llena de ira hacia sus captores, matándolos a todos, incluso a sus hijos pequeños, para después quedarse con la culpa de todo lo que hizo.

Aquí pasamos a la segunda fase de esta dinámica, la **devaluación**, donde Anakin se llena de ira hacia sí mismo, el mundo e incluso hacia sus vínculos afectivos, por no ser lo que sus expectativas decían que tenían que ser. Esta ira lo lleva a negar a los Jedis y a su maestro Obi-Wan, encontrándolos culpables por no dejarlo explotar todo su poder y que, a causa de aquello, fue incapaz de defender a los que amaba. Si Obi-Wan no es capaz de reconocerlo y quererlo como él desea, entonces tiene que ser destruido. **La polaridad de idealización-devaluación en su máximo esplendor.**

Anakin se vuelve hacia el lado oscuro y cosecha el poder de su odio contenido durante mucho tiempo... La inseguridad se convierte en negación de la realidad, y esto lo lleva a sentir ira hacia todo lo que no le parece acorde a sus expectativas.

Incluso llega a herir a Padme cuando no está de acuerdo con que se convierta al lado oscuro para ser más fuerte. Anakin se siente profundamente traicionado por sus seres queridos. Está rígido en su idea de cómo deben ser sus vínculos y deja de empatizar con ellos, no los ve, no entiende cómo ellos no lo comprenden. Está en una actitud egocéntrica. Mientras más fortalece sus ideas utópicas de cómo deben ser sus relaciones y el mundo mismo, más odia la realidad que se aleja de esto. Aquí podemos encontrar una característica particular de un idealizador-devaluador. No comprende que los vínculos no son rígidos y permanentes, sino que se construyen en conjunto, son co-construidos y cambian a cada momento, por eso la comunicación es la herramienta que los alimenta, ya que nos sirve para comprender al otro y darnos a comprender, logrando llegar a puntos en común, conectar con el otro.

Anakin cae cada vez más en la angustia al observar que, mientras más se rigidiza en el lado oscuro, más pierde sus vínculos de afecto.

Entra en un ciclo de odio, en el que odia: odia al mundo por no ser lo que él quiere, se odia a sí mismo por dañar a sus seres queridos y odia a sus seres queridos por no aceptar sus expectativas. Mientras más odia, más se rigidiza... y viceversa.



Podemos observar en este personaje, que no solo muestra la dinámica idealización-devaluación, sino que también cumple los criterios para convertirse en alguien con trastorno límite de la personalidad. Sus síntomas comienzan desde su infancia-adolescencia e impactan a todos sus vínculos, llegando a mostrar impulsividad, inseguridad, sentimientos de abandono (miedo a perder a sus seres queridos), ansiedad, conductas de riesgo asociadas a cuidar, impresionar o convencerlos. Estos síntomas son consecuencias de esta dinámica; si Anakin no hiciera esto y se abriera a comprender que no todos piensan como él y eso no es una amenaza, podría llegar a acuerdos con ellos, a ser más realista en sus expectativas y tolerar mejor las pérdidas o fracasos, los que son inevitables para cualquier ser humano.

Me gustaría también destacar que, por lo anterior, no me parece apropiado priorizar los síntomas secundarios y dejar para después la dinámica idealización-devaluación en una intervención terapéutica ya que, por más que mantengamos en control las conductas de riesgo, estas volverán a aparecer. Lo que no quiere decir que tengamos que dejarlas de lado, a veces estas pueden poner en peligro la vida de la persona o de otros, por lo que es inevitable tratarlas con medicación,

control social u otro mecanismo. Pero nunca hay que olvidar que son solo síntomas, no el problema real.

Es como cuando tenemos una infección que nos crea dolor en algún lugar del cuerpo. Podemos tomar un analgésico para sentirnos mejor, pero eso no significa que la infección vaya disminuyendo. Puede que cuando pase el efecto del analgésico los síntomas empeoren. Puede parecer una advertencia obvia, pero es sorprendente cómo personas presentan este tipo de síntomas y no son tratadas adecuadamente. Esta problemática se vuelve cíclica, siempre aparece cada cierto tiempo y cada vez peor. Si bien los hábitos son difíciles de cambiar, cuando atacamos la dinámica idealización-devaluación, la persona se hace más consciente de dónde está el problema y, aunque tenga el hábito de crear estas expectativas, logra salir más rápido o pedir ayuda de forma oportuna.

Para concluir, espero que nadie llegue a los niveles de cronificación de estas conductas como lo hizo Anakin, que se convierte en Darth Vader. Es como estar todos los días intentando algo con todas tus fuerzas solo para ver que, al hacerlo, empeoras lo que intentas mejorar. Pareciera ser que, mientras más se rigidicen nuestras expectativas, más imposible se hace el hecho de cumplirlas. El sufrimiento detrás de esto es gigante.

Como en todo problema psicológico, el primer paso para sanar es reconocer que tienes un problema. El sufrimiento que encuentro en mis vínculos no es culpa de los otros ni del mundo; si bien los fracasos y las pérdidas duelen, no es normal angustiarse con intensidad, idealizar y tener toda la sintomatología que hemos analizado. Lo sano sería reconocer y expresar tus emociones, que nacen de un proyecto que no funcionó; cuando logramos reconocerlas de forma corporal para después expresarlas, el organismo encuentra alivio… no de forma automática, pero sí gradual. A Anakin le falta aceptar que esas expectativas no están en su control, que está bien tenerlas, pero no rigidizarse en ellas. Y cuando las expectativas no se cumplen, no es sano caer en una negación crónica ni buscar culpables. Es necesario aceptarlas y procesarlas para encontrar una salida más aliviadora a la situación vivida.

El trastorno por estrés post traumático y dónde encontrarlo



La dinámica traumática

La palabra trauma viene del concepto de golpe, refiriéndose a las consecuencias que quedan en el cuerpo cuando se sufre de un «traumatismo», es decir, un golpe significativo que deja afectación en el cuerpo.

Te doy un ejemplo: imagínate que vas andando en bicicleta y no te das cuenta de que en el camino hay un hoyo, el cual te hace saltar y caer de la bicicleta. El mayor impacto con el suelo lo recibe tu brazo izquierdo. Te levantas y el brazo queda adolorido y, cuando lo miras, un moretón cubre tu hombro izquierdo. Este accidente deja un trauma en tu hombro, el cual puede ir sanando solo, o bien necesite de asistencia médica. Incluso hay médicos que se llaman traumatólogos que ven este tipo de casos.

En el ámbito psicológico ocurre algo similar cuando hablamos de trauma, aunque con algunas distinciones acordes al ámbito. Cuando nos referimos a trauma psicológico, hablamos de una afectación a nivel de emociones y pensamientos, algo que genera malestar, como un moretón o fractura, pero este malestar es más bien emocional, un generador de angustia. Además, puede traer otros malestares asociados, como: pensamientos obsesivos, rememoración y la sensación de que estamos viviendo de nuevo la experiencia donde se generó el trauma.

Estos traumas psicológicos se crean en una situación de crisis, en donde nos sentimos «chocados» por algo que está ocurriendo en nuestro ambiente o en nuestro mismo cuerpo. Así como en el trauma físico el generador es un accidente físico (el impacto de caernos de la bicicleta), en el trauma psicológico el generador es una crisis (cambio importante y repentino en nuestra vida), que puede ser una pérdida, fracasos significativos o vivir una experiencia de riesgo (terremotos, accidentes, agresiones, etc.). El trauma psicológico se caracteriza por ser una afección emocional que genera dolor y limita el actuar cotidiano, al igual que el trauma físico. Las crisis generadoras de

traumas son subjetivas a cada persona, ya que un mismo evento no genera un trauma igual en todos, sino que es cómo se vive este evento lo que podría ser determinante.

Si vives un evento de crisis y no tienes las herramientas psicológicas para procesar la experiencia, es muy probable que esto te genere una situación traumática. Por ejemplo, si sufres la pérdida de un ser querido, pero no sabes cómo expresar tu tristeza, toda esta intensa experiencia emocional puede quedar reprimida de alguna forma. Puedes poner en práctica todos tus mecanismos de defensa para mantenerte en pie, pero si no eres capaz de expresar la tristeza que te genera la pérdida, entonces la emoción quedará reprimida, cristalizada junto a toda la experiencia cognitiva y emocional asociada a esta. Ese es el origen del trauma, todos los malestares que vienen después están asociados a la reacción emocional esperable que nunca pudo ser expresada; por el contrario, es negada y/o reprimida.

Entonces, podríamos resumir la dinámica traumática de la siguiente forma:

Crisis → Afectación emocinal → Negación o represión de la experiencia emocional → Sintomatología traumática

A diferencia del camino más sano, que sería:

Crisis → Afectación emocinal → Reconocer la experiencia traumática → Gestionar emocionalmente → Resignificar

Como podemos ver, los traumas serían evitables si tuviéramos las herramientas necesarias para procesar las experiencias de crisis, pero a causa de la poca educación emocional que recibimos, sumada a una contención emocional deficiente, se generan muchos problemas para procesar situaciones fuertes. Muchos de los traumas son generados en

la infancia por las características normativas de los infantes, quienes no presentan las herramientas para reconocer y expresar emociones. Es aquí donde comienzan a utilizar mecanismos de defensa que les hacen evadir el malestar, pero si esta emoción no es procesada, seguirá presente de alguna forma. Nuestro cuerpo es sabio: si no prestamos atención a sus necesidades, este te recordará que tiene una necesidad. Mientras más tiempo pasa, los recordatorios son más intensos e incluso se pueden volver crónicos.

Toma el ejemplo de las «ganas de orinar»: cuando tienes ganas no basta con decirte «iré más tarde», quizás la sensación desaparece por un rato, pero después viene más intensa. Y si este hábito de evitar las ganas de orinar se cronifica puede generar daños fisiológicos. Lo mismo puede ocurrir con el trauma psicológico, si evades la experiencia reprimida, los síntomas pueden volverse muy intensos. Y mientras se presente sintomatología más intensa, pueden aparecer mecanismos de defensa más intensos, incluido el suicidio.

Como podemos ver en el ejemplo anterior, lo que puede parecer más «llamativo» en una dinámica traumática son los mecanismos de defensa para mantener a raya la experiencia reprimida; pero es importante comprender que estos son síntomas, y que la afección real es la represión misma de la experiencia, ya que es esto lo que genera el trauma. Y el arte de la psicoterapia busca facilitar el camino al paciente para que logre reconocer y expresar la experiencia traumática de la forma más adecuada posible.

¿Qué podemos sacar en limpio de lo que hemos aprendido hasta ahora con respecto al trauma? Me gustaría hablar de algunas características más sobre la dinámica traumática que están implícitas en lo que he dicho. Primero, **el trauma lo genera la misma psicología de la persona que lo sufre, no la experiencia traumática en sí misma**.

En el terremoto que sufrimos en Chile en el 2010, todos los que estuvimos ahí (incluyéndome, porque soy de Talcahuano) lo vivimos con estrés y algunas sintomatologías ansiosas o de angustia, pero no todos generaron una dinámica traumática crónica. La mayoría de las personas lo vivió como una crisis que les impactó, pero con el debido duelo emocional pudieron resignificar la experiencia.

Es decir, no es el terremoto el que te genera el trauma, sino el procesamiento psicológico que haces de esa experiencia. ¿Por qué es tan importante esto? Porque uno de los mecanismos de defensa para evitar y/o reprimir la experiencia psicológica traumática puede ser caer en la «externalización», es decir, ver como «responsable de la experiencia psicológica traumática» al estímulo que te provocó toda la emocionalidad que no has podido procesar. Si caes en esta dinámica, te sentirás impotente y sin control de tu propia emocionalidad, porque el discurso que se genera es «la culpa la tiene el terremoto» (usando el ejemplo), entonces tú no puedes hacer nada para cambiarlo. Pero si eres consciente de que el terremoto no es el culpable del trauma, sino que fue un predisponente, podrás explorar los verdaderos mecanismos que están provocándote el malestar emocional: los procesos relacionados con la dinámica traumática.

Esto no quiere decir que el terremoto no debería afectarte, este es responsable de la destrucción que provocó (y a todos nos duele perder cosas que apreciamos), pero no de cómo lo procesaste. En eso cada uno es responsable de su procesamiento emocional y, para poder tener un procesamiento más amable con nuestro organismo, es necesario conocerlo y buscar las estrategias que nos den más alivio.

Otra condición natural de la dinámica traumática que es importante tener presente es que el trauma siempre genera malestar. Y explorar ese malestar nos lleva a recordar las mismas experiencias y/o a sentir las mismas emociones. El trauma limita a la persona desde el dolor emocional y los mecanismos de defensa para evadir el dolor del trauma pueden aislarnos de cosas que antes disfrutábamos o dificultarnos llevar una vida normal, al convertirse estos mecanismos evitativos en algo imprescindible para no perder la estabilidad.

Los traumas logran justo lo que quieren evitar. Es tan abrumador el dolor de la experiencia vivida que se trata de evadir con todos los mecanismos que se puedan, pero cuando se trasforman en una dinámica traumática, ese dolor aparece recurrentemente, ya que está cristalizado en nosotros. Es como cuando te duele la cabeza por una causa tensional: aparece el dolor y frunces el ceño, esto hace que los músculos se contraigan más y la tensión aumente, lo que hace que el dolor dure más e incluso aumente en intensidad. Frunces el ceño como

mecanismo automático para detener el dolor o como signo de rechazo, pero logras todo lo contrario. Lo que causaría alivio en ese caso sería relajar los músculos de la cabeza, con lo que el dolor tensional desaparecería gradualmente.

Al aceptar la experiencia dolorosa, el dolor se va. Es lo mismo que nos ocurre con el trauma psicológico, si utilizamos estos mecanismos para negar la experiencia, el dolor se queda e incluso puede aumentar y seguirnos durante toda la vida; pero si comenzamos a buscar estrategias para reconocer las emociones detrás del trauma y buscamos formas para procesarlas, lograríamos resignificar la experiencia traumática en un mediano plazo. Claro, esto puede sonar fácil en la teoría, pero en la práctica es complejo, porque no siempre somos conscientes de nuestros mecanismos de defensa. A veces el dolor es muy intenso o no tenemos las herramientas ni el ambiente adecuado para liberar estas emociones que nos traen una sensación de vulnerabilidad. Por eso el acompañamiento y facilitación que puede dar un profesional de la salud mental puede ser una ayuda significativa para lograr procesar todas estas experiencias que nos causan malestar psicológico.

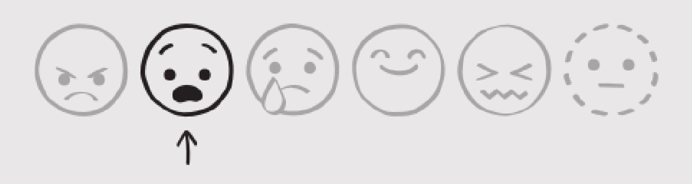
Para concluir este espacio solo quiero recordarte que, aunque el responsable del sufrimiento en el trauma es la dinámica traumática y no la experiencia de crisis vivida, muchas veces un trauma puede aparecer sin un hecho concreto de agresión o peligro vital, solo basta con que lo percibas como tal para generar un malestar traumático. Algunos pacientes refieren que han generado traumas con respecto al abandono porque cuando niños tuvieron que separarse unos días de sus padres (hospitalización, campamentos, viajes, etc.) y no supieron cómo procesar esa separación. Si bien para los padres puede parecer algo pequeño, el solo hecho de vivir esa experiencia de separación sin los mecanismos de defensa o contención adecuada puede generar traumas a futuro.

Como puedes ver, si bien la intensidad de la experiencia de crisis es un factor en la generación del trauma, hay otros factores iguales o más importantes incluso que los pueden generar, por ende, es importante prevenir esta gestación traumática poniendo atención en lo siguiente:

- Recibir contención adecuada frente a experiencias de crisis..

- No estigmatizar a la persona que vivió la experiencia de crisis, ya que esto puede generar más represión de su experiencia al considerarla «mala»..
- Tener redes de apoyo que cultiven la empatía y el acompañamiento..
- Recibir una adecuada educación emocional.
- Tener una atención oportuna frente a la vivencia de una crisis (lo que en salud mental llamamos «atención en crisis»), ya que mientras más tiempo pasa, más se pueden cronificar los mecanismos de defensa represivos.

Espero que esta breve descripción de la dinámica traumática te ayude a reconocer en ti mismo si necesitas ayuda o te dé herramientas para que puedas prevenirlas.



Sasuke Uchiha y el trauma que modeló su vida

Los que hemos visto *Naruto* sabemos que Sasuke es una especie de protagonista-antagonista de la serie; al principio se ve como una persona introvertida, algo arisca, pero valora a sus compañeros y tiene sueños como todos los demás. A medida que vamos conociéndolo, vemos que tiene características particulares, como el deseo de «matar» a alguien especial, siendo solo un niño cuando toma esta decisión.

Cuando conocemos un poco de su infancia, podemos observar que **vivió una crisis importante, la que le generó un trauma emocional**. Sasuke fue testigo de cómo todo su clan fue asesinado por su hermano Itachi, incluidos sus padres. Este evento de alto impacto emocional lo vivió con un profundo estado de shock, lo que le impidió procesar sus emociones, por eso nunca vimos a Sasuke expresar tristeza por su pérdida y tampoco aceptar la ira y el miedo que sintió en ese entonces. Lo único que podemos ver en Sasuke es una ira reprimida, ya que lo que ocurrió para él es inaceptable y su único objetivo es eliminar a su hermano, el autor de todo.

Sasuke basa su comportamiento en dinámicas asociadas a la negación, por lo que su discurso va asociado a negar el evento como «algo que no debería haber pasado» y que su hermano «no debería existir»; ni siquiera intenta resignificar la experiencia desde la aceptación emocional, solo la niega. Enfoca toda su negación (expresada en la emoción de la ira) en su hermano, hasta que su único sentido de vida es asesinarlo.

Es importante entender que cuando hablo de esto no quiero decir que sea insano desear «que tu familia no se muera», sino que me refiero al impacto emocional negativo que provoca negar una

experiencia que sí existe, aunque no nos guste. Podemos catalogar como moralmente mala la experiencia, pero el problema aparece cuando no queremos aceptar que es real.

En este caso, Sasuke solo actúa desde la negación de sus emociones. Existe una alta represión, sobre todo de los sentimientos asociados a la vulnerabilidad e impotencia que experimentó. Desde la construcción mental que se creó, él tiene que aprender a ser fuerte y cultivar su odio para lograr matar a su hermano (que es un ninja muy fuerte). Esa fortaleza pareciera ser contradictoria con las emociones de vulnerabilidad reprimidas, como si para ser fuerte necesitara negar la tristeza y el dolor... ¿No les parece conocido esto? Desde las pautas de género existentes, durante mucho tiempo se identificó al hombre como alguien que debe ser fuerte: «los hombres no lloran» y esta fortaleza niega la fragilidad.

Sin embargo, en psicología esto no es así. Cuando nos identificamos con un polo (fortaleza) y negamos el otro (vulnerabilidad), nos predisponemos a muchos problemas de salud mental, provocando malestar e inestabilidad: el que solo se identifica con la fortaleza se vuelve rígido y fóbico (le tiene un miedo irracional) a todo lo que sea vulnerabilidad, es decir, se vuelve menos adaptativo. Por eso, cuando hablamos de verdadera fortaleza nos referimos a la capacidad de adaptarnos a cada situación, sintiendo alivio con nuestras decisiones y actitudes, guardando la estabilidad emocional. Permitir la fortaleza y la vulnerabilidad te da la verdadera adaptabilidad en este mundo, lo que te permite lograr tus objetivos y comprender la realidad.

Una persona que reprime sus emociones de vulnerabilidad e impotencia comienza a ocupar mucha energía negando esa parte de sí misma que no quiere aceptar. Utiliza mucho las emociones de culpa y vergüenza para autoagredirse cuando se siente vulnerable, incluso puede ser agresiva en los contextos que le piden expresar emociones. Todo esto le ocurre a Sasuke, lo que lo vuelve introvertido y lo aparta de las relaciones afectivas. Su único sentido de vida es la venganza y cultivar su fuerza, sin importar el costo.

Sasuke presenta una constante lucha interna, donde pareciera que la misma vida rutinaria le causa conflictos. Siempre está entre la idea de confiar o aislarse, estos polos (fortaleza-vulnerabilidad) lo mantienen

en un estado de alerta permanente. ¿Alguna vez lo vimos relajado y a gusto con su vida? Siempre estuvo en desagrado con su realidad, tratando de llegar a un objetivo.

Es interesante que, cuando descubre todo el contexto que había detrás de la masacre de su clan, es capaz de perdonar a su hermano e incluso sentir afecto por él; si bien es un paso en la superación de sus traumas, permitiéndose cuestionar estas ideas rígidas que llevaba desde su infancia, sigue con una dinámica traumática en su modo de actuar, solo que ahora su venganza es dirigida a otras personas.

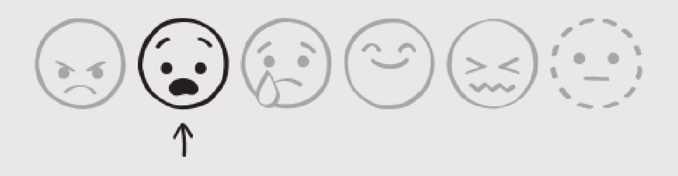
Solo al final de la serie podemos ver un desarrollo más sano de su proceso traumático, cuando logra darse cuenta de que no puede culpar al trauma por todas las cosas que hizo para encontrar justicia o venganza, sino que debe pagar por sus acciones. Podemos observar que ya no vive determinado por el trauma, sino que es capaz de procesarlo y aceptarlo, resignificando la experiencia y comprendiendo de una forma más realista cómo se mueve el mundo y las motivaciones de todos los implicados en la masacre de su clan. Guarda respeto y quiere seguir con el legado que le dejaron.

Al final Sasuke pierde un brazo, pero no quiere que se lo pongan de nuevo (algo que sí se puede lograr en este mundo), debido a que la pérdida de su extremidad le sirve como una forma de hacer penitencia por sus actos violentos. Creo que este es un punto muy importante y significativo en el proceso de su sanación, ya que comprender que durante todo ese tiempo sus actos sí fueron su responsabilidad lo hace sentir más en control de sí mismo. Ya no vive con culpa o responsabilizando al trauma, es capaz de comprender todos los factores que influyeron y lo hicieron llegar a lo que fue. Si hubiera caído en la culpa no habría buscado reparación, ya que esta nos suele llevar a vernos de manera sesgada: «solo somos el error que cometimos», por ende, nos paraliza y no hay manera de reparar, nos convertimos en monstruos.

Mientras Sasuke reconoció sus crímenes y equivocaciones, buscó reparar y hacer una de las cosas más difíciles para una persona que ha vivido determinada por un trauma: reconstruir su vida. Tuvo una familia y encontró un nuevo rol para ser un aporte para su comunidad. Este último punto es esencial para ver si se ha podido sanar, es lo que

en psicología llamamos **resignificación**. Este concepto busca la integración de la experiencia traumática a la vida diaria. Dejar de lado la negación y los mecanismos de defensa evasivos para abrir paso a la aceptación de la experiencia y a todas las emociones que esta conlleva, para luego dejar que el organismo reconfigure estas experiencias en algo nuevo. Para Sasuke, la experiencia traumática de haber perdido a su clan fue algo determinante en su personalidad, pero cuando es capaz de resignificarla, ocupa esta misma experiencia para crearse un nuevo proyecto de vida: «como no quiero volver a perder a mi clan, ahora me dedico a tener una familia y buscar todos los medios para protegerla junto a mi aldea».

Para resumir, podemos ver cómo este personaje genera un trauma después de la experiencia de crisis, lo que lo llevó a evadir sus emociones y a actuar desde la negación. Vivió muchos años así, hasta que por fin pudo aceptar su vulnerabilidad, el amor que sentía hacia su familia y amigos, sumado a la tristeza de perderlos. Esto lo llevó a cambiar gradualmente el sentido de su vida, desde uno teñido por la negación de la experiencia traumática, hacia uno que integre la experiencia, pero también toda la vulnerabilidad que había reprimido. Sasuke logra rehacer su vida, comprendiendo que hay gente que lo puede amar y que se puede permitir ser amado. Gran parte de esto último lo aprende gracias a Naruto, quien siempre tuvo la esperanza de que este volviera a la aldea y se uniera a la comunidad.



Fullmetal Alchemist: Edward Elric y el día que no puede olvidar (3 de octubre)

Edward es el protagonista del animé *Fullmetal Alchemist* y, junto a su hermano Alphonse, realizan un experimento con el que intentan revivir a su madre, pero este sale mal y Alphonse pierde su cuerpo, por lo que deben buscar la forma de recuperarlo. Durante toda la serie podemos ver que la personalidad de Edward es bastante rígida, está determinado a cumplir su objetivo. Si en el camino encuentra obstáculos, los suele vivir con mucha ira y culpa (que también es ira, pero dirigida a uno mismo). Sin embargo, en la infancia no solía ser así. Reía más y disfrutaba con ternura el amor de su madre. ¿Qué pasó que un día cambió y se convirtió en una persona rígida e irritable? (aunque con un gran corazón). Como bien deben de suponer (ya que están en el apartado de la dinámica traumática), Edward no pudo procesar de manera sana las emociones que tuvo cuando experimentó una crisis y terminó derivando en una dinámica traumática, o lo que en los manuales se llama estrés post traumático.

Edward sentía mucha curiosidad por la alquimia y le gustaba realizarla, ya que con ello hacía feliz a su madre. También era una forma de sentir a su padre más cerca, ya que siempre estaba ausente del hogar. Junto a su hermano aprendieron lo básico y disfrutaban de su relación familiar. Sin embargo, un día su madre enfermó y falleció, lo cual afectó a los hermanos que, desde su dolor e ingenuidad, intentaron traerla de vuelta, pero no lo lograron. Todo lo contrario, Edward perdió algunos órganos y Alphonse su cuerpo, quedando su alma sellada en una armadura. Después de todos estos eventos de crisis seguidos: la pérdida de su madre, el dolor por el abandono de su padre y la tragedia de perder sus cuerpos, tomaron la decisión de

enterrar el pasado y buscar una manera de recuperar lo que habían perdido. El día que tomaron esa decisión se selló el camino de ambos niños, ese día fue el 3 de octubre, fecha que Edward tiene grabada en su reloj.

Debido a esta crisis, Edward creó una dinámica traumática (en Alphonse no se aprecia tanto, a pesar de ser él quien quedó sin cuerpo).

La estabilidad emocional de Edward se basa en el objetivo que se propuso: recuperar el cuerpo de su hermano. Le es inevitable sentirse culpable por lo que ocurrió, ya que es el hermano mayor y fue quien motivó a Alphonse a traer a su madre de vuelta. A pesar de que su hermano menor no lo culpa, Edward experimenta una profunda negación y no puede aceptar que su hermano se quede así. También siente una gran ira hacia su padre, ya que piensa que «si él no los hubiera abandonado, su madre nunca habría enfermado desde un primer momento».

Edward quiere dejar de depender de la gente. No quiere volver a vivir la profunda decepción que vivió con su padre y desea solucionar sus errores de forma independiente ya que, si no puede confiar en los otros, tiene que hacerse más fuerte y cumplir sus propios objetivos. Así como siente una profunda ira por las decepciones de los demás, siente la misma ira hacia sí mismo cuando no logra lo que se propone. Su actitud psicológica se basa en la negación, actúa desde la idea de que «no puede ser» que no logre eso que quiere, ya que ha construido su identidad desde este pensamiento: es importante cumplir las promesas con los otros y con uno mismo.

Hasta aquí podemos ver cómo Edward vive una experiencia de crisis que le genera un trauma psicológico. Este trauma moldea de cierta forma su personalidad, ya que de él nacen pensamientos rígidos como «la autosuficiencia», «cumplir las promesas a pesar de todo» y «reparar los errores». Estas tres ideas rígidas con las que se identifica, a la vez, le hacen rechazar la polaridad contraria: depender de otros, fracasar y aceptar los errores que no puede reparar.

Si bien nadie quiere fracasar y todos intentamos solucionar las cosas por nosotros mismos en un primer intento, esto no significa que sea malo o que sea merecedor de agresiones o autoagresiones si se

necesita de apoyo. Para Edward sí lo es, podemos verlo en cómo se siente culpable o avergonzado cuando necesita de otros o ve que no puede solucionar las cosas como a él le gustaría. Caer en un rechazo rígido a estas conductas le hace la vida más desadaptativa, generándole malestar emocional.

¿Por qué Edward sigue en este tipo de identificación si le genera tanto malestar? Aquí es donde entra en juego el estrés del trauma. Cuando vivió la crisis de su infancia, utilizó mecanismos de defensas represivos para mantenerse estable y no colapsar, los que actuaron en todas las emociones que le generaron sus pérdidas y fracasos: podría ser tristeza, miedo, rabia, vulnerabilidad, etc. Al no saber cómo lidiar con ellas, Edward solo pudo reprimirlas y buscar salidas alternativas. Ojo, no significa que esto «sea malo», en ese momento el mecanismo fue útil y su uso se justifica. Recordemos que solo era un niño que se había quedado sin un adulto que lo cuidara y no tenía una contención emocional apropiada, por lo que solo podía aprender a reprimir sus emociones y tratar de sobreponerse. Esto no genera un trauma por sí mismo, este «estado de shock» inicial es común en todas las crisis.

El problema viene después, cuando el organismo comienza a pedir que se procese la experiencia de una forma emocional y el sujeto sigue anclado a sus mecanismos de defensa iniciales, incluso cuando ya no son útiles. En este caso, esto sucede cuando Edward ya tiene mayor madurez emocional y personas que lo puedan contener o ayudar. A pesar de que el contexto cambia y se hace apto para la expresión emocional, Edward sigue reprimiéndose, por eso su experiencia emocional se «congela» y los síntomas se cronifican e intensifican con el tiempo, lo que crea la dinámica traumática.

Su justificación para no expresar estas emociones reprimidas viene asociada a la experiencia que no quiere procesar: «no quiero cometer los mismos errores...», como si toda experiencia de vida, desde el trauma en adelante, fuera a ser exactamente igual. Esa es la tragedia de la experiencia traumática, mientras más se trata huir de ella, más el organismo la trae a la mente, como un miedo latente que se puede repetir en cualquier momento, incluso con síntomas como *flashbacks*, sueños recurrentes y pensamientos rumiativos. Ese es el precio que se paga por reprimir emociones, porque no podemos controlar lo que

sentimos, esto necesita procesarse para ser liberado o, de otro modo, se convierte en algo desadaptativo para el organismo entero. Para Edward, aprender a confiar en otros está vinculado con la aceptación de su vulnerabilidad (que reprimió), por lo que para aprender a confiar y dejarse cuidar por otros (exponer lo que siente y buscar apoyo instrumental o emocional) necesita aceptar él mismo las emociones que reprimió cuando más lo necesitó (en su infancia). No puedo mostrarle a nadie una parte de mí que ni siquiera yo mismo quiero aceptar en un principio.

Para finalizar este apartado, podemos inferir algunas cosas del caso presentado con Edward. Primero, el **organismo siempre da señales de que hay algo reprimido**, esto puede ser por medio de emociones como la culpa, la vergüenza, la agresividad; u otros síntomas como *flashbacks*, pensamientos obsesivos o sueños. No normalicemos el sentirnos mal, cuando aparecen estas señales es que hay algo que no nos estamos permitiendo sentir.

Una segunda cosa importante es que **crear vínculos afectivos es una forma de sanar los traumas,** no solo se trata de tener muchos amigos o de conseguirse una pareja, sino de aprender a expresar las emociones que llevamos con nosotros. Si somos capaces de esto, significa que estamos aceptando también las experiencias emocionales que vamos viviendo.

Por último, asociado al enfoque de la psicología humanista, **no importa mucho buscar un significado oculto a la situación traumática (hecho concreto que ocurrió), ni siquiera es esencial hablar de él**. Lo que importa es aprender a expresar las emociones ligadas a esa situación. La crisis de la que se genera el trauma es algo situacional que se enmarca en un tiempo y espacio en específico. No necesitamos revivirla para encontrar la solución al malestar emocional. Lo que sí necesitamos es aprender a expresar todas esas emociones que piden salir a gritos, las que generalmente vienen asociadas a imágenes de la situación traumática. Lo que se reprime son las emociones, no el recuerdo de la vivencia. Por eso muchos pacientes encuentran alivio al entender que no necesitan olvidar la situación para superar la experiencia traumática, se puede llegar a un punto en donde recordarla ya no es sinónimo de angustia y desesperación, solo

pasa a ser un recuerdo asociado a una emoción que, cuando es expresada, da alivio.

Situación traumática →	Hecho concreto, que se enmarca en un espacio y tiempo específico.
Experiencia traumática →	Conjunto de percepciones, pensamientos y emociones asociados a un hecho de crisis. Es una experiencia organísmica que siempre ocurre en el presente.

Parte 5

Principales desafíos de la adolescencia y adultez joven

Antes de comenzar a leer... ¿Qué encontramos aquí?

La idea de este apartado es describir las dinámicas y desafíos más comunes del proceso de construcción de identidad y la conquista de la autonomía. Este comienza desde la adolescencia, donde la persona se descubre como un ser con pensamiento crítico, que puede tener su propia forma de ver la vida, y termina en la adultez joven, cuando logra una construcción con cierta coherencia interna y es capaz de autorregularse en el contexto en que se desarrolla. Esto quiere decir que puede sobrevivir por sí misma, aunque sabe dónde ir cuando necesita ayuda de alguien más.

Dentro de este período de tiempo, que en realidad no tiene una edad delimitada, pero sí un aproximado etario de los trece a los veintisiete (esto varía dependiendo de la cultura), vamos encontrando diferentes desafíos que suelen ser más o menos similares para todos:

- Construimos nuestra identidad.
- Aprendemos sobre la toma de decisiones.
- Aprendemos sobre intimidad: expresión de uno mismo hacia un otro.
- Reconocemos cuándo necesitamos apoyo de otros y cuándo somos capaces de lograr un objetivo por nosotros mismos..
- Construimos un propio sentido de vida.
- Aprendemos a diferenciar entre expectativas y realidad, siendo ambas necesarias.

Lo más probable es que alguna persona de veintisiete años y un día lea esto y pueda pensar: «Chale, no sé si soy capaz de hacer todo esto». A ella solo le puedo decir que respire y no tema, porque eso es normal por dos razones. La primera, este aproximado también tiene un factor cultural y contextual. Muchas personas ven congelado este proceso a causa de factores externos incontrolables, como el tipo de crianza que recibió, traumas o creencias culturales. Y segundo, muchas veces no somos conscientes de estos cambios en nosotros mismos, ya que

solemos asociar madurez con cosas más concretas, como tener una carrera o buena situación económica, es decir, tener «éxito» desde una mirada cultural. Sin embargo, estos puntos no tienen nada que ver con eso.

Demos el ejemplo de alguien que, por el contexto de su propia vida, se dedicó a cuidar a algún enfermo y postergó el ámbito profesional. Esta persona también es capaz de crear vínculos sanos, construir una identidad y tomar decisiones desde su propia responsabilidad. Es distinto verse a sí mismo como un cuidador por decisión propia o porque «la vida me obligó» a hacerlo.

Cuando logramos la madurez psicológica, comprendemos que podemos tomar decisiones siempre, aunque a veces tenemos amplias opciones y otras no tantas, pero siempre está la opción de elegir. Esta libertad no significa que podamos elegir cualquier cosa que nos imaginemos, pero sí desde nuestra propia realidad, desde las opciones reales, que también tienen consecuencias reales. Por eso, en la filosofía existencialista siempre se asocia a la libertad con el concepto de responsabilidad ya que, si podemos elegir, significa que también tenemos que hacernos cargo de nuestras acciones. No puedes elegir ser millonario, pero sí puedes optar por una vida que te dé probabilidades de serlo, y esto tiene consecuencias. Cuando elijes una opción, estás desechando todas las otras.

Una persona, desde la madurez emocional, puede elegir ser cuidador y postergar su vida profesional, no porque sea su sueño, sino que es la opción que más le alivia en su realidad percibida. Por otro lado, cuando no hay madurez emocional, a veces elegimos porque creemos que estamos obligados a tomar ciertos caminos, como si no hubiese opción ni libertad... y si no hay libertad, entonces tampoco hay responsabilidad de lo que hago.

Pondré un caso más extremo, como el de una persona que vive una enfermedad terminal. Esa persona no eligió estar así, factores fuera de su control percibido han llevado a que se genere. La elección aparece entonces en algo más acotado: ¿acepto la enfermedad o la niego? Aceptar no significa decir que la enfermedad es buena, sino aceptar que es real, que está ocurriendo en ese momento. Muchas personas con enfermedades graves ven un deterioro en su salud mental por esta

razón, no quieren aceptar la realidad y la niegan, es decir, toman la decisión de no responsabilizarse por su presente y culpan a la vida o a ellos mismos en su pasado. Mientras más conscientes seamos de que podemos elegir la actitud que tenemos, nos sentiremos más libres y más a cargo de nuestra vida.

Soy consciente de que el mensaje anterior es duro, y no ha sido fácil para mí aceptarlo en mi propio proceso de madurez. Partí culpando a otros de mi dolor emocional, incluso ocupé teorías psicológicas como justificación para sufrir: «soy así porque tengo un apego inseguro, porque no me dieron mucho cariño en la infancia». Sin embargo, descubrir la psicología humanista me ha ayudado mucho en este camino de responsabilizarme y generar autonomía. Aquí me ayudó mucho el libro *El hombre en busca de sentido* de Viktor Frankl, quien estuvo recluido en un campo de concentración nazi durante años. Él habla sobre estas actitudes de madurez emocional que aportan a que una persona logre sobrevivir en este contexto, en comparación a otros que se desmoronan a nivel psicológico, lo que genera un mayor decaimiento de sus fuerzas.

Por último, quiero dejar en claro algo esencial para comprender este apartado y el libro en general. No tomen estas palabras como una forma de culpabilizar a las personas por sufrir: «Si yo soy responsable de mis emociones, entonces además de tener cáncer soy culpable de sentirme mal por eso». Las emociones como la tristeza, el miedo o la ira son emociones sanas y no son controlables. A lo que estoy apuntando es a que debemos hacernos responsables de esas emociones como algo propio —son tuyas—, por ende, eres responsable de gestionarlas. Nadie debe ni puede hacerlo por ti.

La construcción de la identidad y dónde encontrarla



Cuando hablamos de identidad en psicología humanista, solemos ocupar el término «sí mismo», que en la práctica significa: todas las emociones, pensamientos, creencias y **percepciones conscientes que considero como mías**. Esto trae otra aseveración implícita: no somos conscientes de todo lo que nos compone. Muchas cosas que nos ocurren son reprimidas o evadidas y no llegan a nuestra consciencia. Entonces, la identidad sería solo lo que conscientemente defendemos como nuestro, pero ¿qué pasa con lo que no hacemos consciente? Esto igual afecta a nuestro organismo de una u otra forma.

La construcción de la identidad comienza desde temprana edad, pero se da en etapas. En la infancia temprana (entre los cero y cuatro años), comenzamos a descubrir nuestro cuerpo y emociones, sentimos como si todo fuera nuevo. Es ahí cuando los padres juegan un rol importante al enseñarnos a autorregularnos, por medio de la enseñanza de las emociones básicas y algunas formas de manejarlas. Les doy un ejemplo: un niño se cae y siente dolor, al no saber qué hacer con él, comienza a llorar y a hacer una pataleta. Entonces, el padre le enseña a calmarse por medio de la contención y a identificar sensaciones como el dolor. Le orienta en qué hacer cuando se caiga de nuevo y le da ejemplos sobre formas más adaptativas para lidiar con esto, como podría ser: limpiarse la herida, buscar a un adulto para que lo contenga o no asustarse de más al sentir dolor. Todos estos tipos de enseñanza tienen como objetivo que el niño o niña reconozca lo que siente, le ponga un nombre (simbolice) y tenga algunas herramientas para adaptarse. Esta etapa es solo entre el niño y su experiencia organísmica (cuerpo, emociones y pensamientos), en la que las figuras significativas son un espejo para él y le ayudan a conocer mejor qué es sentir, partiendo de cosas tan básicas como comprender lo que es el cansancio, el hambre y las ganas de ir al baño.

Después de este proceso, parte la segunda etapa de construcción identitaria, la cual podríamos fijar entre los cuatro y los doce años, es decir, antes de la pubertad. En esta etapa, el niño o niña comienza a

crear un concepto de sí mismo desde un otro. La socialización comienza a ser un factor de importancia, ya que comienza a comprender qué es valorado por su ambiente y qué no. La identidad de los infantes en esta etapa se moldea con la percepción que tengan sus padres, pares, profesores, etc. Es importante probar límites, qué es permitido y qué no, cuándo soy integrado y cuándo no. Es una etapa esencial para todo ser vivo, en la cual comenzamos a moldearnos en nuestra comunidad y a encontrar nuestro lugar en la sociedad.

¿Qué ambientes son los que más me acomodan? ¿Dónde me siento parte de algo? La persona pequeña comienza a hacerse su propio espacio desde los múltiples factores que están presentes en ella. Aquí se pueden comenzar a ver los primeros indicios de gustos como hobbies, preferencias de género, tipos de relaciones que le acomoden, desafíos que le motiven o le causen rechazo. Cada ser humano encuentra su forma de relacionarse con el mundo, pero siempre desde una posición egocéntrica. Le importa su comodidad, aún no comprende la diferencia entre el «sí mismo» y el «otro». Por eso, cualquier cosa que ocurra en su ambiente lo asocia a un tema personal: si su padre está triste, entonces es porque hizo algo malo. O bien se responsabiliza de eventos, como cuando los niños de su curso le molestan, entonces es porque algo anda mal en él. Debido a esto, las consecuencias del *bullying* a esta edad pueden ser profundas e influir de forma directa en el autoconcepto, por más que sus figuras de apoyo le digan que no es su culpa.

Esta etapa es para aprender a desplegarse en el mundo, la identidad está relacionada a lo que cree de sí mismo en relación con otros. Si se pone la etiqueta de «inteligente» es porque se está comparando con otros que no lo son. Si se etiqueta como «feo» es porque ya tiene una idea de lo que es «lindo», lo cual es algo que su identidad no tiene. Es un gran aporte para los niños de esta edad el ponerle desafíos en el mundo, pero que sean acordes a sus competencias, de esta manera logran generar un autoconcepto más realista de sí mismos, y así reconocen que hay cosas que se les hacen difícil y no pueden lograr, pero que también hay otras que sí pueden lograr. También es un gran aporte que las figuras con las que se relaciona el niño o niña no lo estigmaticen si no puede lograr algo, que no asocie el fallo (que ha

tenido su esfuerzo) a un castigo o un rechazo de otros. Este tipo de conductas podrían generar una construcción identitaria ansiosa, en donde el niño o niña tema errar, ya que asume consecuencias negativas para sí mismo.

La última etapa de construcción de identidad comienza en la pubertad y termina cuando nos convertimos en seres autónomos. En nuestra cultura actual, que prepara a la gente durante muchos años de forma académica y también desde los proyectos familiares, podríamos decir que la madurez emocional se logra aproximadamente a los veintisiete años. En esta etapa dejamos de ser niños y desbloqueamos una herramienta psicológica llamada «pensamiento abstracto» o «pensamiento crítico», el cual nos lleva a ver el mundo desde unos nuevos lentes.

Aquí nos damos cuenta de que podemos crear ideas propias, o bien podemos elegir qué ideas seguir y cuáles no. Comenzamos a crear nuestros propios estándares para vivir y comprendemos que los otros no piensan igual que nosotros. Yo diría que en la adolescencia esta construcción es más volátil, ya que toda idea que llegue a nuestra mente es nueva y recibida con poco análisis crítico. Mientras que, a medida que nos acercamos a la madurez emocional, tenemos muchos filtros para aceptar o no una nueva idea.

En esta etapa comienza un largo viaje de autoconocimiento, en el que se utiliza lo aprendido en las primeras dos. Necesitamos reconocer lo que sentimos para entender qué nos gusta y qué nos causa rechazo. También necesitamos tener una visión realista de nuestras competencias para usarlas de forma eficiente y eficaz. Todo esto, asociado a esta nueva habilidad: el pensamiento crítico, el cual nos ayuda a comprender cómo relacionarnos con otros, entendiendo lo que es nuestra propia identidad y aprendiendo a explorar la del otro. Aquí es donde empezamos a entender que todo lo que hacemos es para aprender a vivir con otros de la forma más adaptativa posible. Ya no está ese egocentrismo de la infancia, sino que deseamos el contacto con el otro, ser valorados por otro y entregar algo a ese otro también.

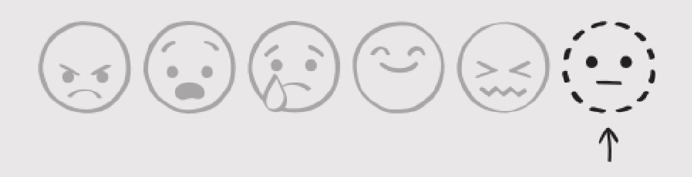
No es una tarea fácil, ya que ese otro también está teniendo el mismo proceso que nosotros, está explorándose, co-construyéndose con nosotros. No existen certezas de nada aún, estamos buscando

nuestro lugar en el mundo, construyendo nuestro propio proyecto. Y a medida que más conocemos del mundo, nuestro proyecto también va mutando hacia algo nuevo. Por medio de la experiencia que vamos obteniendo en nuestros primeros acercamientos afectivos hacia otros o hacia proyectos personales, vamos teniendo más certeza de qué nos gusta y qué no.

Algunos pueden pensar que esto no termina a los veintisiete años, y es verdad, toda nuestra vida estamos cambiando. A medida que el mundo, nuestro cuerpo y los vínculos cambian, nosotros también lo hacemos, nos vamos autoactualizando, como dice Carl Rogers. Pero la diferencia entre un proceso aún inmaduro y uno maduro es que este último se hace desde la autonomía, esto quiere decir que la persona se responsabiliza de su proceso, elige con total libertad. Mientras que, cuando aún estamos en proceso de maduración, seguimos buscando en el mundo las respuestas de lo que deberíamos hacer, e incluso lo culpamos si no somos capaces de construir un proyecto identitario. También nos podemos ir al otro extremo, el de la autosuficiencia, el creer que podemos lograrlo todo nosotros mismos, sin importar lo otro. Lo cual también catalogaremos como un estado de inmadurez, ya que no existe ser humano que pueda vivir por sí mismo, estamos inmersos en el tejido de una comunidad, e incluso nuestra identidad está construida con referencias de nuestro ambiente.

Hay gente que vive hasta sus últimos días sin madurar, culpando a Dios, al mundo o a X cosa porque no pudo ser lo que quiso ser. Su identidad está determinada por un evento externo. Este libro es para que llegues a ese proceso de maduración y que, a pesar de lo dura que ha sido tu vida, puedas reconocer que tú eres el dueño de tu identidad, que puedes construirla como desees, que siempre tienes la capacidad de elegir y que la libertad psicológica nadie te la puede quitar, es una condición inherente a tu persona. Estamos condenados a ser libres, como dice Sartre.

Como dije en el apartado anterior, esta idea toca muchas fibras en nosotros, por lo que mostraré un ejemplo de maduración emocional desde una construcción normativa, y también daré algunas ideas de cómo ese proceso también pudo ser insano si el protagonista hubiera tomado otros rumbos.



Simba y el proceso de construcción de identidad (*El rey león*)

El rey león es una de esas películas que marcan la vida de las personas, sobre todo por el momento en que salió, cuando muchos niños tuvieron su primera experiencia con el cine. Es una película que te acompaña siempre, resonando de diferentes formas a medida que vamos ganando años. Toma un sentido distinto dependiendo de la etapa identitaria en la que te encuentras. Se puede ver y disfrutar con ojos de niño, pero también con ojos de adulto. Para ambos trae un mensaje propio.

Esta película trata de la historia de Simba, el hijo de Mufasa, un león que es reconocido como el rey de su territorio, tanto para los mismos leones, como para otros animales. En un principio, Simba es un cachorro, lo que para nosotros es sinónimo de niño. Este pequeño león ama a sus padres y se encuentra en la segunda etapa identitaria, donde busca probarse a sí mismo en el mundo, desea conocer a los otros animales, buscar experiencias que sean desafiantes para él, pero siempre todo gira en torno a la diversión. Tiene una visión egocéntrica de la vida; aunque ama y admira a su padre, no comprende mucho sus enseñanzas, al menos no en profundidad, ya que aún no entiende lo que significa ser el rey de todos los animales.

Simba construye su identidad desde esta mirada egocéntrica, lo cual es sano para su edad, ya que necesita explorar y conocer el mundo, descubrir qué le gusta y qué no. Un factor importante en esa construcción es el hecho de que es un león, y no cualquier león, sino el hijo del rey. Esto también lo intenta procesar para descubrir cuál es su espacio en el mundo desde el rol que le tocó vivir. Su padre le enseña que todos los animales tienen un rol en su reino, que ninguno es más

importante que otro, de esta manera, Simba comprende que él también tiene uno y no necesita someter a nadie para lograr su espacio. Sin embargo, esto no lo toma como una invitación a contribuir a la comunidad (al menos al principio), sino que lo ve como un desafío personal, se siente movido a explorar sus límites.

Al seguir la historia, vemos que el hermano de Mufasa, Scar, conspira en su contra para tomar su lugar como rey. Simba, que está más interesado en divertirse y explorar, desobedece a su padre y se aleja de su territorio, siendo víctima de una estampida creada por Scar. Su padre logra salvarlo de la estampida, pero muere en su lugar. Scar, aprovechándose de esta situación, le dice a Simba que fue su culpa, ya que desobedeció a su padre, por lo que Simba le cree y termina escapando del reino con culpa y tristeza. Esta facilidad para responsabilizarse de los eventos externos es algo muy común en los niños que están en la misma etapa que Simba. Al tener una visión egocéntrica del mundo («me relaciono con el mundo para descubrirme a mí»), suelen sentirse responsables de las decisiones o sufrimiento de otros. No es capaz de ver los factores externos que influyen en las experiencias que vive, todo tiene que ver con él. No existe la libertad de decisión de los otros, ni tampoco es capaz de reconocer el pensamiento divergente.

A esa edad, Simba hubiera sido incapaz de sospechar de las intenciones de su tío Scar. Este es otro punto importante, ya que los niños son muy susceptibles a la manipulación y a responsabilizarse de lo que ocurre en el mundo, por lo que muchos viven situaciones de abuso prolongadas en el tiempo, sobre todo cuando el abusador utiliza técnicas de manipulación como la responsabilización: «si dices algo, tus papás sufrirán por tu culpa», «te van a culpar a ti por no haber hecho caso» o «si dices algo, le haré daño a tus padres y será tu culpa».

Simba, al autoexiliarse, comienza la etapa de pubertad y adolescencia, en donde sigue una filosofía de vida propia que aprende de sus nuevos amigos: Timón y Pumba. Reconoce que el «solo vivir y disfrutar», representado en la canción Hakuna Matata, es una forma de vivir disfrutando su presente y enterrando las experiencias dolorosas que le tocó vivir en su infancia. Sin embargo, esta filosofía la adopta al pie de la letra, reprimiendo todas las otras enseñanzas que valoraba

antes de la muerte de su padre. Aquí también podemos ver cómo comienza a cursar la tercera etapa del proceso de construcción de identidad, utilizando su pensamiento crítico y diferenciándose de los otros que quedaron en el reino, expresando que ya no le importa lo que ocurra en su comunidad, no es su problema.

Sin embargo, gracias a Rafiki (un amigo de su padre), vuelve a refrescar las enseñanzas de Mufasa y recuerda lo mucho que admiraba su filosofía. Esto inicia el proceso más importante para cualquier persona que aspira a la madurez emocional. Simba comienza a construir su propia filosofía de vida, eligiendo lo que le hace sentido y disfrutando de cada una de las formas que conoce. Así decide adoptar el «vivir y disfrutar», pero también viviendo las enseñanzas de su padre, el cual le decía que todos teníamos un rol en la comunidad.

Simba decide volver y recuperar el trono de su padre, ya que Scar estaba destruyendo el reino y sus animales. En este momento de la película comienza a utilizar su pensamiento crítico para decidir qué camino tomar: él puede decidir, no está obligado a vivir bajo ninguna imposición, ni tampoco está determinado a vivir desde la impotencia. Él puede elegir no ir a recuperar el trono para vivir una vida tranquila, o bien no ir, por considerar que no lo merece al sentirse culpable por la muerte de su padre. Sin embargo, toma la decisión de darle un sentido distinto a todas estas experiencias de su pasado y transformarlas en una motivación para cumplir su propio destino (que él mismo construye).

Creo que la capacidad de elegir es una enseñanza muy importante para todos nosotros. Al ser libres de construir nuestra propia filosofía de vida y, por ende, nuestros propios proyectos, podemos decidir hacia dónde apuntar. Lo único inevitable en toda esta construcción es que tenemos que decidir qué hacer. Si decidimos no elegir nada y vivir en modo automático, esto también es una decisión, aunque con un bajo nivel de consciencia. Esta es la naturaleza inherente de los seres humanos: su libertad de construir su propia forma de ver el mundo y a sí mismos.

Desde la psicología humanista ocupamos esto como base para la terapia, que tiene como objetivo hacernos conscientes de este proceso. Mientras más consciencia tengamos de nuestras decisiones

existenciales, más nos hacemos responsables de nosotros mismos, por lo que podemos elegir desde nuestras necesidades emocionales presentes y no desde la inconsciencia, la cual puede expresarse con conductas impulsivas, represivas, somáticas, etc., lo que llamamos neurosis.

Y así se concluye la historia de Simba, con una decisión existencial con la que crea su propia perspectiva de cómo vivir su vida y, en consecuencia, su propia identidad. Después de todo el masivo *spoiler* que hice, dejaré en misterio en qué termina la película, por si no la han visto. Solo, como mensaje final, quiero decirles que Simba ya ganó al tomar sus propias decisiones existenciales, al ser fiel a lo que le daba alivio y al procesar estos traumas, logrando darles un sentido nuevo, coherente con su experiencia emocional y sin importar cuál es el resultado.

La autoestima y dónde encontrarla



Antes de comenzar a ahondar sobre este tema y para que puedas comprenderlo de forma más profunda, te recomiendo leer el apartado anterior sobre la construcción de identidad, ya que la autoestima se da con relación a esta.

Generalmente, utilizamos una forma de medición asociada a dos grandes categorías: buena autoestima o mala autoestima; pero ¿qué significa esto? ¿Por qué tanta gente acude a un psicoterapeuta a trabajarla? ¿Qué impacto tiene este concepto en la vida de una persona? Estas preguntas son las que trataré de desarrollar, empezando con una definición lo más descriptiva posible de este concepto. No me detendré en conceptualizaciones técnicas, sino en relatarles en forma sencilla cómo este concepto se «hace carne» en nuestro organismo.

La autoestima tiene que ver con un juicio de valor. Por lo que parte en el dominio de los pensamientos y NO en el de las emociones, es decir, **nace de las evaluaciones mentales que hacemos de las características que identificamos como propias**, lo que en el apartado anterior expresé como «sí mismo» o «identidad». Entonces, primero reconocemos que tenemos ciertas competencias o características que asociamos como propias y después hacemos una evaluación de estas, las colocamos en un estándar personal, influido por la cultura dominante en la que estamos inmersos.

Para entender la autoestima, es muy importante explorar esos estándares. Cuando alguien dice que tiene «baja autoestima», es necesario ver a qué se refiere con eso, cuáles son las características con las que se identifica y cómo las evalúa, es decir, ver con qué tipo de patrones se está mirando. Esto es muy claro cuando hablamos de características corporales, por ejemplo, cuando una persona refiere que tiene una «mala autoestima» porque se encuentra «fea» es porque está identificando algo suyo (por ejemplo: su cara) y lo compara desde un estándar específico (por ejemplo: la cara de Chris Evans). Si hago esto, entonces todo lo que se aleje de Chris Evans es feo y lo que se

acerque a este es aceptable.

Relacionar la autoestima a estándares mentales es algo que parece obvio, pero no lo es para la persona que sufre, ya que de verdad cree que su valor intrínseco está asociado a esa característica que le falta. No se da cuenta de que todo su sufrimiento emocional está enlazado a una expectativa creada, un pensamiento rígido que se ha normalizado como lo obvio. Es aquí donde se puede intervenir con terapia, ya que lo que se busca es hacer consciente esos estándares y comenzar a cuestionarlos emocionalmente, es decir, ver si de verdad le causan alivio o rechazo esas ideas rígidas que decidió tomar como verdad personal.

Los problemas de autoestima se asocian al hábito mental de comparar desde un estándar personal (creado mentalmente) todo lo que hacemos o lo que somos de forma constante; mientras más perfeccionista sea ese estándar, más sufrimiento emocional trae. Cuando no cumplimos el estándar que nos impusimos, nos castigamos con mensajes agresivos como: soy un inútil, nadie me querrá, qué tonto soy, no sirvo para nada, etc. Es importante entender que el problema no es uno, sino la imagen que creamos de nosotros. Muchos caen en la paradoja de querer mejorar su autoestima poniéndose un nuevo estándar personal, con el cual «seré valioso si logro tener una buena autoestima o salud mental». De aquí a la positividad tóxica hay un solo paso.



Cuando hablamos de autoestima tenemos que entender que lo manejable son las expectativas, pero no el efecto emocional que estas provocan. No se le puede entregar a una persona un método para dejar de sentirse mal y mantener a la vez sus expectativas rígidas. Muchas personas buscan eso, un método para seguir adelante y así no perder la

esperanza de lograr algún día ser lo que creen que «deberían» ser. Como dice el filósofo Byung-Chul Han: en la sociedad moderna, nosotros somos nuestros propios esclavos y capataces. Nos castigamos si no logramos llegar a las expectativas que nosotros mismos nos impusimos, con una gran influencia de la cultura en la que nos encontramos inmersos (sobre todo la occidental).

Cuando estos deberes y mandatos se vuelven crónicos, pueden llegar a generar estados depresivos. El sufrimiento emocional se vuelve tan grande, que nuestro organismo empieza a desconectarse para dejar de sentir angustia. Comenzamos a vivir en «modo automático» y comienzan las crisis de angustia y/o ansiedad.

Por otro lado, una buena autoestima no significa lograr todos los mandatos que nos hemos impuesto, tampoco significa crearse solo expectativas que sepamos logrables (aunque sí podría ser un avance para la salud emocional). La buena autoestima está asociada al proceso de aceptación de lo que somos. Practicar un reconocimiento libre de juicios de nuestras capacidades y atributos en el presente; aprender a aceptar la realidad de nuestro cuerpo, mente y emociones en el presente.

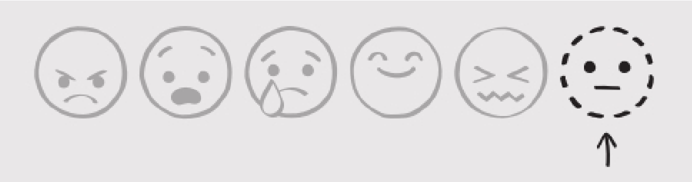
Si bien pueden existir cosas propias que nos causen desagrado, para poder cambiarlas primero debemos aceptarlas como reales, como algo que existe por un motivo (aunque no sepamos cuál). Realizar este ejercicio de aceptación no es algo fácil, ya que nos hace chocar con el cúmulo de expectativas que hemos ido normalizando desde nuestra primera infancia, de lo que aprendimos como normal de nuestros padres, compañeros, profesores, etc.

El ejercicio que nos ayudará a mejorar nuestra autoestima es una aceptación que no significa ver como «bueno» todo lo que forma parte de nosotros mismos. Puede que tengamos alguna discapacidad o condición que nos genere dolor, pero para poder procesarla de la forma más sana posible, tenemos que aceptar que esa condición es nuestra (al menos en el presente).

Para llegar a una buena autoestima, es importante que logremos un nivel alto de consciencia de nuestros pensamientos, que nada de lo que se nos muestre en el ambiente lo demos como obvio. Yo tengo el derecho de elegir si seguir o no los estándares de mi comunidad. Si me

da alguna utilidad y el costo es bajo, entonces lo sigo. Si el costo es alto y la utilidad nula, ¿para qué me sirve seguir tal estándar?

No es real que la gente que sufre de una autoestima baja tenga pocas competencias reales, el problema es que se ponen expectativas poco realistas, que en la práctica no les generan ningún beneficio. Muchos sufren por cometer errores ya que, en el fondo, tienen la expectativa de que no se pueden equivocar jamás, lo que es antinatural para un ser humano porque, al ser seres con un organismo que puede observar la realidad de forma parcial (desde nuestros propios sentidos y experiencias), es muy fácil equivocarse al no tener acceso a toda la información del universo.



Dos ejemplos de autoestima: Helga y Olga (*¡Hey, Arnold!*)

En esta hermosa serie de mis tiempos de infancia, pero que los más jóvenes pueden ver en internet, tenemos dos hermanas que, si bien son muy distintas en personalidad, tienen problemáticas similares en el área de la autoestima.

Por un lado, Helga, uno de los personajes principales de la serie, desde pequeña se ha sentido algo desplazada por su familia, ya que Olga (su hermana mayor) siempre ha cumplido las expectativas de sus padres, quienes suelen admirarla mucho. Siempre las comparan, y ella siente que es imposible ser igual que su hermana, además de que tampoco es algo que quiera. Helga, al verse ignorada, junta resentimiento en su interior, el cual forma en ella una actitud defensiva y agresiva. Nunca tuvo de sus padres una valoración por ser quien era, siempre fue comparada y se le inculcaron expectativas externas de «cómo debería ser».

El colegio se convierte en un lugar hostil en donde, si es muy introvertida, siente que la pasarían a llevar. Es por todo esto que Helga crea mecanismos de defensa para adaptarse en este mundo que la aplasta con muchas expectativas y vulnera su propia identidad.

Helga combate esto con agresividad. Antes de que le puedan exigir algo, ella ataca con algo más fuerte. Se vuelve una persona que ve de manera constante posibles amenazas en su ambiente y le pone límites. Las actitudes agresivas suelen ser un mecanismo para proteger su integridad. Helga interpreta todas las opiniones como algo que la puede dañar, por eso tiene una reacción tan dura frente al resto. Esto esconde una gran inseguridad, ya que percibe que es muy fácil que los otros la dañen, debido a que sus comentarios le hacen revivir el

desamparo que vivió cuando pequeña. Esto se asocia a su autoestima, ya que se siente muy permeable a lo que los demás piensan sobre ella, interpreta todas las acciones del ambiente como algo que pudiera perjudicarla. Su autoestima es inestable, por eso necesita mantener cierta distancia afectiva (a veces a golpes) con los otros.

Esto último lo podemos observar en cómo sus aficiones, como la poesía, son algo que suele vivir con mucha vergüenza. Le aterra la idea de que los otros sepan de sus escritos, o peor, que los lean. Si bien parece una niña a la que no le importa lo que los otros piensen, en el fondo sí le afecta, por lo que prefiere esconderse o anular al otro con el fin de no tener que vivir situaciones donde se siente expuesta. Teme muchísimo que los otros la vean como realmente es, ya que ha aprendido a no valorarlo por las experiencias de su vida temprana. Tiene una idea preconcebida sobre sí misma: «Cuando me muestro a los demás, la gente me ignora o no le gusto».

La única manera en que ha podido integrarse a su ambiente ha sido desde la agresividad: dominando a otros, no teniendo relaciones horizontales. Con su amiga Phoebe tiene un rol de poder en un principio, mandándola a hacer cosas o diciéndole cómo debería ser. Phoebe, por otro lado, suele ser muy sumisa, teniendo dificultades para conectar con lo que quiere hacer y anteponiendo los deseos de otros. Con otros niños de su curso Helga suele ser una niña abusiva o distante, depende del caso.

Otra cosa interesante en la psicología de Helga es que suele asociar a Arnold con la única persona que ha sido amable con ella, por lo que se enamora de él. Lo idealiza al identificarlo con la única experiencia de vínculo en el que se siente aceptada por alguien. Sin embargo, esta experiencia de enamoramiento la vive con mucha ambivalencia: por un lado, admira y «adora» a Arnold como una persona amable y empática, siendo todo lo que hubiera deseado desde pequeña: un espacio donde sentirse acogida. Pero, por otro lado, se distancia de Arnold e incluso lo agrede para distanciarlo. Al tener tantas emociones por él se siente muy vulnerable, por ende, activa sus mecanismos de defensa agresivos para volver a su *statu quo*. Esta dinámica la hace sufrir mucho, ya que mientras más desea expresar sus emociones y estar cerca de él, más activa su deseo de huir, ya que se siente muy

vulnerable.

Es así como la visión negativa de sí misma influye en toda su personalidad, creándose una especie de coraza para alejar el sufrimiento. Por esto cree que las personas no la pueden querer, que siempre el problema ha sido ella (y no la negligencia de sus padres). Esta idea ha ido madurando y profundizándose, ya que, a causa de su agresividad, la gente suele decirle que es una persona desagradable, lo que crea una especie de «profecía autocumplida». Esto quiere decir que ella misma hace cosas que provocan justo lo que intentaba evitar y, al ver los resultados de lo que ocurrió, siente que tiene razón en hacer estas cosas.

Les doy un ejemplo más simple. Si eres celoso con tu pareja porque piensas que te va a dejar, pero son los celos lo que provocan que tu pareja te deje, esto hará que pienses: «tenía razón en ser celoso, porque al final se fue».

A pesar de esta estructura de personalidad determinada por una mala visión de ella misma, Helga es un ser humano, por lo cual tiene una necesidad de conectar con otros, y es en este aspecto donde podría trabajar para superar su problema: puede aceptar que necesita del afecto de otros, que no es una persona «imposible de querer» y que necesita buscar ese afecto en personas que sí se lo quieran dar.

A medida que vamos viendo la serie notamos que muchos personajes, incluidos sus padres, han intentado conectar con ella. Helga tiene un desafío difícil, pero posible, que es aceptar su deseo de crear vínculos afectivos y comprender que la respuesta del resto a esta invitación no habla de su propio valor, sino de la disposición del otro. Helga debe dejar de sentir como algo personal (como parte de su identidad) si otros no quieren conectar con ella, no es sano que se responsabilice de las emociones o actitudes de otros.

Ahora me quiero referir a Olga, la hermana mayor de Helga, quien tuvo una experiencia distinta. Olga siempre fue vista como la «niña perfecta», logrando cumplir las expectativas de sus padres y profesores. Por otro lado, siempre intenta acercarse a Helga para ser una hermana amorosa con ella, pero Helga se distancia a causa de su problemática para crear vínculos afectivos.

Aunque su vivencia con el ambiente parece ser más positiva, Olga

también presenta problemas en su autoestima, ya que su propia percepción (identidad) está muy ligada a la evaluación de lo que el mundo quiere de ella. Como el mundo la ha aplaudido por ser «perfecta», linda, inteligente, simpática, etc., Olga no ha presentado desajustes, ya que se siente en armonía con las opiniones de los demás; sin embargo, toda su conducta va dirigida hacia ello, buscando siempre agradar al resto, no porque sea una necesidad emocional de conectar, sino porque su autoestima depende de ello. Si percibe que no le agrada a «otros», enseguida asume que el problema es ella y no es capaz de separar la opinión de su valor (lo mismo que le pasa a Helga, pero en un contexto distinto). Este tipo de dinámica crea una autoestima inestable, ya que depende de lo que los otros opinen de ella, dejando de importar si le gusta o no lo que hace.

Esto también parece ser aprendido desde su temprana infancia, ya que sus padres siempre condicionaron su amor a las expectativas que tenían de ella. Solo cuando Olga era una buena niña recibía afecto. Como nunca conoció el fracaso en su infancia, no aprendió a tolerar la frustración de identificarse como alguien que puede fallar, nadie le enseñó que el fracaso también puede ser parte de la identidad y no significa que te quieran menos o que tu valor personal disminuya. Por eso es recomendable someter a los niños a desafíos proporcionales a sus capacidades, en donde también puedan conocer la frustración, para que aprendan a vivirla como algo natural. Cuando existen padres sobreprotectores, que solo quieren dar experiencias positivas a sus hijos, pueden terminar generando en el niño una total incapacidad de lidiar con el fracaso, generando mucha ansiedad ante los desafíos de la vida adulta.

Si bien los papás de Olga no eran sobreprotectores, siempre recibieron de Olga lo que ellos querían y solo la valoraban por ello, sumado a que Olga tenía altas competencias y características que le hicieron muy fácil los desafíos de su infancia. Nunca fue valorada solo por existir, siempre su valor estaba asociado a algo que ella hacía, y esto fue creando la idea de que tiene que cumplir ciertos roles para amarse o ser amada. Su autoestima está condicionada a su desempeño.

Durante la serie podemos observar que Olga, por lo general, se presenta como una persona simpática y talentosa; sin embargo, hay

dos grandes crisis en su ciclo vital. La primera tiene que ver con su primera relación de pareja, que fracasa, ya que él la engaña. Esta situación de fracaso genera en Olga un derrumbe emocional, asociado a la responsabilización de la que hablamos en el párrafo anterior. Olga cree que ella no es lo suficientemente valiosa para mantener una relación ideal, lo que la lleva a sentirse culpable y angustiada. Toda la visión que tiene de ella misma cambia, se ve como una fracasada incapaz de ser querida, solo porque tomó una decisión que no la llevó a tener lo que esperaba, aunque eso no estuviera en su control. Se culpa porque cree que sí lo estaba y era su responsabilidad.

Olga no es capaz de tolerar fracasos, ya que estos atacan su identidad, como si ella fuera un ser roto. Y aunque hubiera cometido un error que estaba en su control, esto es intolerable para ella, aunque no hay nada más humano que equivocarse. Creer que podemos comenzar proyectos y no equivocarnos es algo irracional. Los errores son «errores» porque no somos conscientes del todo de haberlos cometido en el momento. Como todos los errores ortográficos y de redacción de este libro que después corregirá mi editora (saludos para ese gran ser).

La otra crisis de Olga sucede cuando se entera de que le fue mal en un examen académico. Esto le genera un colapso emocional enorme, quedándose acostada durante todo el día llorando. Es incapaz de aceptar en su identidad el hecho de que pueda tener un rendimiento académico «no perfecto», lo que vive como una amenaza a toda su integridad, como si fuera algo que le «impidiera existir». Esto tiene que ver con la construcción rígida que tiene de sí misma: «debo ser perfecta para amarme y ser amada, solo así puedo ser feliz». Si bien en su infancia pudo vivir ese mundo idealizado, porque los desafíos que tenía eran sencillos y sus padres fomentaban esta idea, al llegar a la vida adulta se da cuenta de que hay muchas más cosas que no están en su control y que los errores y el fracaso aparecen para mostrarle sus límites.

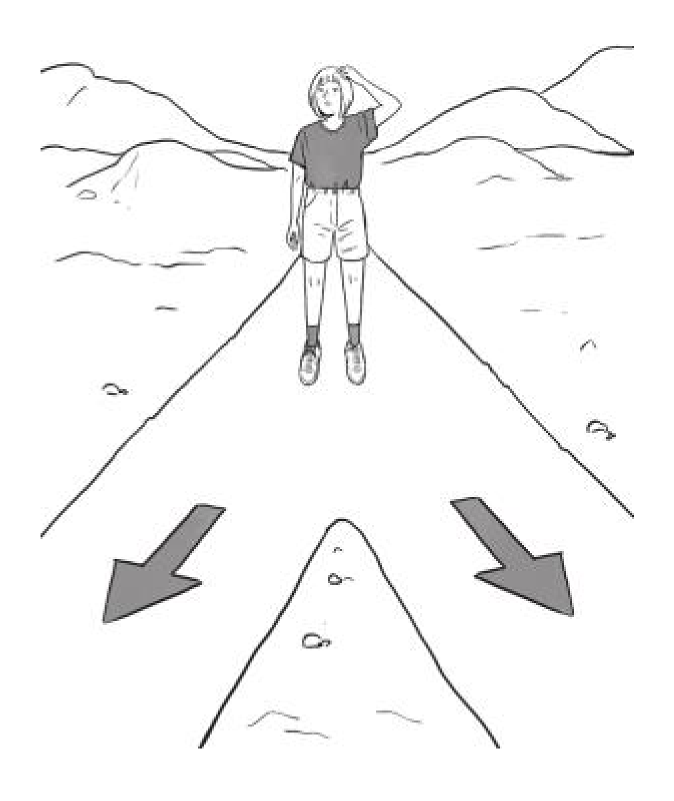
Aunque parezca irracional, Olga no era capaz de ver sus límites, su positividad se rigidizó y tenía una visión del mundo muy ingenua, como si se tratara de una historia en la que el protagonista siempre logra su meta. El choque con la realidad la hace entrar en crisis. Y es

aquí cuando aparece un gran desafío: aprender a aceptar sus limitaciones y reconocer que el mundo es un lugar que guarda mucha incertidumbre para el ser humano. Esto último no es un llamado al pesimismo; si lo vemos desde la filosofía existencialista, es una invitación a explorar el mundo y a ti mismo, buscar caminos que te den alivio, pero siempre ser consciente de que es tu camino y no una verdad absoluta. No tiene nada de malo reformular proyectos y volver a intentar, a veces de forma distinta, si algo no sale como esperabas.

En estos dos ejemplos podemos ver cómo la autoestima puede determinar nuestra personalidad y forma de interactuar con el mundo. Es importante que nos miremos y veamos si tenemos una visión rígida de nosotros mismos o si somos adaptables. Culturalmente se solía aplaudir a las personas que tenían una identidad rígida, es decir, con características bien definidas. Pero desde la psicología humanista vemos eso como algo poco adaptativo. Lo que importa es que seamos lo que queramos ser y esto cambia constantemente, ya que el «querer» está relacionado con las vivencias emocionales, y las emociones no las podemos controlar. Estas fluyen como un río que cada vez nos trae algo nuevo y vivo en el presente.

Si quieres construir una mejor autoestima, pregúntate más seguido qué es lo que quieres, pero no solo a nivel mental, sino a nivel emocional. **Busca ser lo que te dé más alivio en el presente**. Que tu identidad fluya asociada a lo que te dé más alegría y consuelo, no a ideas rígidas que aprendiste en el pasado (Olga) o a mecanismos de defensa que solo te causan más angustia en el presente (Helga).

Aprendiendo a tomar decisiones y a desarrollar la autonomía



Un pilar importante en la maduración emocional es la toma de decisiones, además esto nos puede dar muchas pistas de qué es lo que podemos trabajar en nosotros mismos. Es en la adolescencia cuando comienzan las decisiones más determinantes del ser humano, como la vocación laboral y la construcción de proyectos de vida.

Desde la psicología humanista, defendemos que el organismo está hecho para autorregularse, es decir, este sabe lo que necesita para subsistir. El gran problema aparece cuando no estamos conectados con nuestro organismo a causa de los mecanismos neuróticos que expliqué en el apartado de neurosis. El postulado de este pensamiento es sencillo: confiar en tu organismo y destruir las neurosis que se convierten en un obstáculo para satisfacer tus necesidades.

Si logramos tener un adecuado contacto con nuestro organismo, podremos descubrir qué es lo que necesitamos en el momento de tomar una decisión. Cuando en el evento tenemos más de una opción, se nos pone en una situación de libertad que nos puede generar angustia, porque cuando elegimos algo también decidimos «no elegir» ninguna de las otras opciones. Esto nos hace tomar un compromiso con nuestra elección, es una situación puntual en la que nos vemos de frente con nuestra propia responsabilidad.

Las buenas elecciones tienen que ser basadas en principios de realidad. Para empezar, no existe una decisión que nos asegure satisfacción en el futuro. No podemos controlar cómo nos vamos a sentir con la decisión tomada, por lo que mucha gente que sufre ansiedad cae en una trampa al verse en la necesidad de tomar decisiones. Creen que tienen que prever todas las situaciones futuras para que la elección no se convierta en una amenaza... lo cual es imposible. Si bien se puede hablar de probabilidades, estas nunca serán una certeza, siempre existe la incertidumbre de lo que pueda a pasar, es parte de la existencia misma.

El primer paso para tomar una decisión es asumir que nuestro conocimiento de un tema siempre es parcial e inacabado y que, si bien

podemos seguir recopilando información, en algún momento tenemos que tomar la decisión y aún existirá incertidumbre.

Si eres de los que creen que necesita tener todas las probabilidades controladas, al final nunca tomarás una decisión, o bien las tomarás todas desde una posición incómoda, quedando con insatisfacción de la elección tomada, ya que siempre está la probabilidad de que «la elección sea errada a futuro» o que «la otra opción podría haber sido mejor». Cuando tomas decisiones hay que ser consciente de que lo haces con la información que tienes a mano. Como máximo puedes elegir posponer una decisión, pero eso también es una decisión. No puedes escapar, si te escondas de ellas eso también es una elección.

El segundo paso es tener consciencia de que el factor emocional es fundamental para tomar una buena decisión. Si estás en la encrucijada, por ejemplo, de elegir una carrera, tienes que ser realista con la información que tienes y si dispones de más tiempo para posponer tu elección, pero lo más importante es comenzar a escuchar tu cuerpo, a imaginarte tomando cada elección de tu abanico de opciones y ver cuál de esas opciones es la que le provoca más alivio a tu cuerpo. He aquí un ejemplo teniendo presente ambos pasos:

> Me da alivio pensar en estudiar psicología, aunque me pone tenso que no me pueda gustar y me salga de la carrera.

Aquí la opción realista, que es estudiar X carrera, provoca alivio corporal a la persona. Pero después aparece la tensión, que está asociada a un evento futuro del cual no puede existir un control en el presente. ¿Cómo puedes saber si te gustará o no a futuro? Solo puedes saber que ahora te sientes cómodo con tu elección. Aunque a futuro no te guste la carrera, no significa que la elección haya sido errónea, solo ocurrieron cosas que no puedes controlar, pero elegiste algo que sí te provocaba alivio en el momento presente. Esto no quiere decir que solo importe lo que sientes en el presente. Es importante recopilar información de gustos y opciones, darte un proceso de discernimiento y que las emociones se «estabilicen» en un período de tiempo realista, tu cuerpo siempre «tirará más hacia un lado que a otro», como una brújula.

Como vemos, los pasos para tomar una decisión serían:

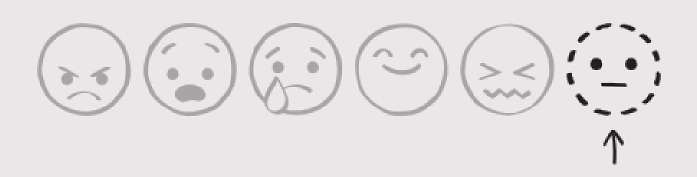
1. Recopilar información realista y dejar de lado la ansiosa. 2. Poner atención al factor emocional.
3. ¡Tomar la decisión!

Es importe permitirte sentir ese vértigo de comprometerse con algo, de ir asimilando tus limitaciones como ser humano, intentando hacer lo mejor que puedes en el momento presente.

Es mucho más satisfactorio tomar una decisión, aunque después cambies de opinión, que estar toda la vida posponiendo decisiones por miedo al fracaso. Nuestras elecciones nos van definiendo como persona, aunque no tengan las consecuencias que esperábamos. Tenemos que comprender que la vida consiste en elecciones tomadas con información parcial. Si somos realistas con eso, podremos tomar las que más se ajusten a nuestra realidad, que son las que nos ayudan a adaptarnos mejor (de una forma más sana) a nuestro entorno.

En la filosofía oriental hay un dicho que se usa frente a una decisión importante: «escucha tu vientre». Toma la decisión que en el momento presente le provoque más alivio a tu cuerpo, aprende a diferenciar las emociones de alivio de las evasivas (angustia-ansiedad-compulsiones) y permítete soltar el control de los resultados de tu elección. Recuerda que siempre puedes sentir si no te gustó tu elección, esto nadie te lo puede quitar. También puedes decidir si seguir o no y hacer de nuevo el proceso, ya que no existe una elección que te lleve a tener «una vida resuelta», solo existen elecciones «bien tomadas», que suelen llevar a una mejor adaptación.

Es necesario que aprendamos un poquito más de este «escucha tu vientre» y dejemos un poco de lado nuestro propio dicho occidental de «pensar con la cabeza fría»; no se puede calcular todo lo que conlleva una elección porque «creemos mentalmente» que será lo mejor, porque estamos olvidando lo más importante: el alivio presente… el bienestar emocional.



Blue Period: la vocación se construye desde decisiones

Estuve pensando en muchas series que hablaran de vocación, pero siempre se me venía este animé a la mente, ya que no he encontrado uno que grafique de una forma tan clara este tema: cómo va germinando una decisión desde lo emocional y racional.

Esta serie habla de un estudiante, Yatora Yaguchi, que pronto debe elegir qué carrera estudiará. En un principio se ve bastante seguro de su camino, dedicándose a estudiar mucho (y tener muy buenas notas) para entrar a una carrera que le dé un buen pasar económico y una vida cómoda. Lo ve como algo muy lógico, una inversión que le conviene en todo aspecto. Sin embargo, comienza a tener una crisis cuando se pregunta si disfruta este proyecto que se ha puesto como meta, si este le da una especie de plenitud. Comienza a compararse con otros compañeros que están interesados en la pintura y ve sus enormes esfuerzos para hacer cosas que no le parecen tan «racionales», ya que el arte no es algo bien retribuido económicamente en la sociedad ni necesariamente da un estatus social positivo. Aquí comprende que hay otros factores que influyen en la toma de decisiones, no todo es una retribución racional o material, por lo que se da cuenta de que esos compañeros viven con pasión lo que hacen y se esfuerzan mucho para lograr sus objetivos.

Le toca hacer un trabajo de arte donde conecta emocionalmente con la obra que le pidió su profesora. Él quiere retratar un paisaje que le hace sentir emociones muy personales e íntimas, desea comunicar algo abstracto, una experiencia que va más allá de las palabras. Entonces busca métodos para plasmar eso en su pintura. Cuando se da cuenta de que otros también pueden reconocer esto en su arte, siente una

emoción muy intensa, como si por fin pudiera mostrarse tal como es con otros, comunicarse consigo mismo y ser acogido por lo que es. Gracias a esa experiencia comienza a interesarse cada vez más en la pintura y entiende que es un medio para conectar con su ambiente, de expresar lo más íntimo de sus emociones.

Mi objetivo al contarles esto no es que todos se conviertan en artistas, sino que podamos observar que las decisiones tienen mucho más contenido que «elegir lo más racional», ya que cuando nos quedamos solo con esto podemos terminar perdiendo el contacto con nuestras necesidades emocionales y terminar siendo una especie de máquinas que se mueven en piloto automático, justo lo que sentía Yatora antes de conocer el arte. La invitación es a integrar lo racional o realista con el factor emocional y disfrutar nuestras decisiones. No podemos renunciar a ello, ya que hacerlo es como renunciar a uno mismo.

Yatora no eligió estudiar arte después de su primera obra, comenzó un proceso de descubrimiento de diferentes técnicas artísticas y de sí mismo con sus talentos y límites. La decisión vocacional fue sembrada y comenzó a germinar en esta exploración, tuvo un crecimiento hasta llegar al punto de tomar la decisión.

Uno de los momentos más bellos de la serie es cuando le cuenta su decisión a su madre, porque primero hace un boceto suyo haciendo los quehaceres del hogar, para después expresarle que todo lo que vio para hacer ese dibujo le ayudó a comprender mejor su esfuerzo y dedicación. El arte le hace ver el mundo de una forma más amplia y le motiva mucho explorar la vida desde ese enfoque, que enriquece su rutina y los vínculos afectivos que tiene.

Yatora comienza a integrar su emocionalidad a sus proyectos y esto le hace sentir vivo. En psicología humanista podríamos decir: Yatora deja fluir de forma más libre sus emociones, siendo esto congruente con lo que está construyendo de su propia identidad. La congruencia emocional es algo fundamental, en donde el «sí mismo» o identidad está en sintonía con lo que vamos sintiendo o viviendo en nuestro contexto actual.

Esta no es una invitación a tomar decisiones solo fantaseando sobre lo que queremos ser en la vida, pero sí a hacer el ejercicio de ir

observando en la realidad si estas decisiones son aterrizadas a mi propia vida e identidad. Los castillos en el aire no son la forma adecuada para tomar decisiones. Debemos encontrar un equilibrio, muchos creen que hablar de emociones nos convierte en soñadores, pero las emociones no son fantasías, son señales fisiológicas reales que podemos «sentir» en el cuerpo.

El tema es que si hay algún objetivo que nos alivia emocionalmente, después debemos filtrarlo por la mente para ver si es realista. Quizás querer ser astronauta sea algo que me dé mucho alivio emocional, pero debo ver si esto sigue siendo así después de conocer cómo sería el proceso para llegar a serlo, sus requisitos y las reales probabilidades de lograrlo. Si aun así, haciendo todo ese ejercicio, emocionalmente te motiva y quieres intentarlo, entonces hazlo. Pero también es válido desencantarse con algún proyecto si vemos que el camino para lograrlo no nos motiva. Siempre podemos tomar la decisión de cambiar nuestras decisiones. La naturaleza de nuestra identidad está en constante cambio, por lo que no tiene nada de malo estar constantemente reconstruyendo nuestros proyectos de vida.

Por eso, cuando mis pacientes me preguntan cómo pueden estar seguros de si quieren estar con sus parejas o no (tranquilos, no los delataré), mi respuesta es siempre la siguiente: la decisión se toma todos los días. ¿Me da alivio emocional estar comprometido con esta persona en un vínculo amoroso? Si algún día la respuesta es no, entonces comienza a explorar ese «no» sin la necesidad de tener una respuesta rápida, deja que tu organismo te vaya mostrando de forma racional y emocional para dónde desea dirigirse.

Al final de la serie Yatora elige ser artista a pesar de tener un objetivo distinto al principio. No he visto la segunda temporada, por lo que podría quedarme con un «y vivió feliz para siempre», pero la vida real tampoco es así. El hecho de que tomemos una decisión que nos dé alivio y sea viable en nuestro contexto vital no significa que tengas la vida resuelta. Esto no es para desanimarte, sino para intentar bajar tus expectativas. Si nos vamos más a lo psicológico, uno nunca está resuelto en ningún momento de nuestro ciclo vital, siempre estamos construyendo nuestra historia y podemos darle nuevos arcos argumentales si eso es lo que deseamos, por eso es tan importante

aprender a decidir, para crear de nuestra vida una historia que esté llena de elecciones que nos den felicidad.

Las bases de la sexualidad y dónde encontrarla



Hablar de sexualidad es complejo, no por el contenido en sí mismo, sino porque es un concepto tan amplio y abstracto que muchas veces no sabemos a qué se refiere y cuáles son sus limitaciones. Con el fin de realizar una educación básica sobre este tema, hablaremos de sexualidad centrándonos en los siguientes puntos:

- **Cambios fisiológicos** en torno a hormonas que desarrollan ciertas características sexuales, las que tienen relación con el sexo biológico. Aquí entra en efecto el proceso de pubertad y los ajustes hormonales en nuestro ciclo vital..
- Comprensión sobre lo que **es atracción sexual y su vínculo con el ámbito emocional.** Cómo vivimos a nivel afectivo nuestra sexualidad y su expresión en el cuerpo..
- **Estilos de vida asociados a la expresión de la sexualidad** en relación con la construcción de nuestra propia identidad sexual: género, tipos de relaciones amorosas-sexuales (monogamia, poligamia, casuales, etc.) y construcciones mentales en torno a la sexualidad (moral, valores, creencias, etc.).

Comencemos hablando de **los cambios fisiológicos**. Si bien este es un libro escrito por un psicólogo, es imposible separar la construcción psicológica de los cambios corporales... y también al revés. Los seres humanos tenemos la función fisiológica de reproducirnos, como cualquier ser vivo. Pero esta ha sido modelada de una forma en que la reproducción es vista como algo placentero. Nuestros órganos reproductivos están creados para sentir placer cuando son estimulados, por eso la reproducción, si se vive de una forma orgánica, siempre debería llevarnos al placer corporal.

Sin embargo, el cuerpo no siempre está preparado para reproducirse, ya que hay ciertos momentos en nuestro ciclo vital, como en la infancia, en que no está desarrollado para eso. Fisiológicamente, hablamos de un desarrollo pleno cuando la persona termina de cursar el período de pubertad, pero esto no habla de un desarrollo psicológico pleno para la reproducción.

A veces la maduración corporal puede tomar un tiempo distinto a la maduración psicológica, por lo que podemos encontrarnos con infantes que descubren el placer sexual, pero aún no lo asocian a un objetivo psicológico maduro. Esto puede confundirlos y hacerlos entrar en conflicto con sus padres, ya que comienzan a tener conductas masturbatorias o juegos sexualizados con otros niños. Es importante no escandalizarse si nos encontramos con casos así, pero tampoco hay que evadir el tema. Estas conductas «no acordes al ciclo vital» pueden ser expresión de un desarrollo fisiológico adelantado, pero también pueden ser signo de que ese infante está siendo víctima de algún tipo de abuso sexual que ha «adelantado» su exploración sexual. Cualquiera sea el caso, la forma de abordar aquello es desde la exploración con el niño mismo, es decir, preguntar con tranquilidad de dónde aprendió eso, ir con un profesional si se cree necesario pero, sobre todo, no tener una actitud agresiva o exaltada con el infante, ya que podría terminar viendo todo lo sexual como algo malo, cayendo en la estigmatización de su desarrollo psicosexual.

En el segundo punto hacemos la conexión de lo **sexual con lo emocional,** que es un proceso que se da desde la adolescencia en adelante, donde somos capaces de reconocer nuestras emociones como algo personal y tener un pensamiento crítico sobre ellas. Como hablamos en el apartado de identidad, el pensamiento crítico se desarrolla en la adolescencia, por lo que es esencial estar cursando este período para empezar a educar sobre atracción sexual y emociones.

En la adolescencia los jóvenes comienzan a crear lazos afectivos más íntimos con sus pares, encontrando disfrute en conectar con otros. Conectar no significa tener muchos amigos, sino lograr mostrar algo que es mío a otro y ser acogido. También es acoger al otro en lo que me muestra de sí mismo. Es lo que se acerca más a la emoción del amor: el ser feliz por poder entregar felicidad a otro. Y no hay felicidad para otro si no conocemos lo que necesita, si no nos abrimos a conocer a la persona misma. En la adolescencia ocurre esta transición desde el egocentrismo infantil a la apertura al mundo. Por eso, cuando sentimos el deseo de conexión con un otro, este también puede encontrar expresión en lo sexual, es decir, sentir atracción sexual por ciertas personas.

La atracción y los actos sexuales, por lo general, se pueden vivir de dos formas: desde una posición egocéntrica, en donde lo único que deseamos es sentir placer, utilizando al otro como un objeto para conseguirlo; o desde el deseo de conexión con otro, de mostrar una parte de nosotros y que el otro también lo haga, de poder entregarnos felicidad de manera mutua.

Quiero dejar en claro que cuando hablo de egocentrismo no estoy haciendo un juicio de valor. Si deseo sentir placer y no conectar con otro, eso no significa algo patológico. Los problemas aparecen cuando se abusa de la integridad de otros para conseguir ese placer, ya sea engañando, forzando o mostrando una versión falsa de nosotros mismo. También puede ser problemático cuando nos engañamos a nosotros mismo, evadiendo una necesidad de conectar con otros y usando el placer sexual como un método egocéntrico para evitar algo más. O al revés, entrar en vínculos afectivos sexuales cuando en el fondo lo que necesitamos es otro tipo de vínculos, o aceptar ciertas partes que se viven desde la carencia.

Como pueden ver, es fácil entrar en confusiones, sobre todo en esa etapa en la que todo es nuevo, por lo que siempre será un aporte para la salud mental una orientación libre de juicios que le facilite al adolescente (e incluso a un adulto) comprender mejor sus vínculos afectivos-sexuales. Lo que esperamos que hagan los padres muchas veces es deficiente, ya que ellos tampoco tienen la educación adecuada en estos temas. ¿Cuántas personas que conocemos viven vínculos afectivos-sexuales de una manera poco satisfactoria? Es lo que llamamos: relaciones «tóxicas» o dependientes. Estos vínculos pueden durar décadas si no somos capaces de reconocer nuestras necesidades sexuales y emocionales.

Por último, hablaré de los **estilos de vida asociados a la sexualidad**. En el primer punto el enfoque fue en lo fisiológico, en el segundo fue en lo emocional y en este lo determinante es lo social-cultural. Una vez que comenzamos a vivir los cambios sexuales y los integramos en nuestras emociones, también comenzamos a construir una identidad en torno a estas sensaciones fisiológicas y necesidades emocionales.

Algunas culturas promueven ciertos tipos de vínculos y otras los

estigmatizan. Como este libro viene de un contexto cultural específico, entonces hablaré de lo que veo en la cultura chilena del siglo XXI.

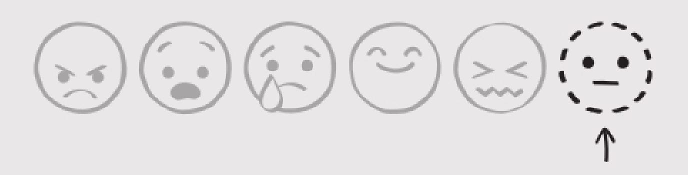
En Chile estamos en un proceso de transición en lo que respecta a identidades sexuales ya que, por mucho tiempo, a causa de la cultura cristiana predominante, teníamos una sexualidad ligada a la heterosexualidad, al cisgénero (identificar el género con el sexo biológico de nacimiento) y a la monogamia; sumado a cierto estigma al placer sexual, al ser catalogado como algo pecaminoso o peligroso (por los embarazos no deseados o las infecciones de transmisión sexual).

En la actualidad estamos deconstruyendo este tipo de narrativa social para ir hacia una más plural en identidades, por lo que se han ido visibilizando y normalizando diferentes preferencias en las relaciones y maneras de vivir la atracción sexual; surgiendo otras identidades de género más allá de la identidad masculina y femenina biológica, donde tenemos algunos exponentes desde la transexualidad y lo no binario, por ejemplo.

También se ha ido desestigmatizando la poligamia, siempre y cuando se viva desde la responsabilidad emocional y el consenso de todos los que compongan la relación. Se ha comenzado a normalizar el vivir el placer sexual sin culpa gracias a los avances de los anticonceptivos y cuidado de las ITS, sumado a que la cultura cristiana ha ido en declive, por lo que cada vez se asocia menos al pecado todo lo que tenga que ver con placer.

Como pueden ver, todo este tipo de expresiones en torno a los vínculos afectivos-sexuales tienen relación con la expresión biopsicológica (necesidades sexuales fisiológicas y afectividad) de la persona. Queremos validar todas estas necesidades en nuestra comunidad para sentirnos incluidos. Y es entonces cuando nacen estos conceptos nuevos, que sirven para hacer visibles estos cambios. Si bien me parece útil a nivel social, ya que visibilizar a un grupo poblacional facilita implementar políticas públicas dirigidas hacia estos, a nivel psicológico podría ser una espada de doble filo, ya que puede crear múltiples etiquetas para vivir la sexualidad. Si bien en un principio tener una etiqueta nos puede dar la percepción de inclusión social (lo que me parece sano), a mediano o largo plazo podríamos caer en la

estereotipación, por lo que la etiqueta se puede convertir en una carga, cosa que no es así en la práctica, ya que la etiqueta nace de una expresión de lo biopsicológico (atracción sexual y afectividad). Mi opinión es que sería ideal avanzar hacia la normalización de la expresión biopsicológica sin dar tanta importancia a la etiqueta, lo importante es que podamos expresar aquellos deseos sexuales y afectividades de una manera libre y no dañar a uno mismo ni a otros.



Sex Education, una serie que aborda el despertar sexual en los adolescentes y la expresión sexual en los adultos

Esta serie me agrada mucho por la multiplicidad de situaciones relacionadas con el tema de la sexualidad que presenta. Se pueden observar temáticas que tocan las tres áreas que expliqué en el apartado anterior: cambios fisiológicos, relación de lo emocional con lo sexual y creencias socioculturales relacionadas a la sexualidad.

Vemos cómo es la relación de Otis con sus cambios fisiológicos en los primeros episodios, cuando comienza a reconocer sus necesidades sexuales poco a poco. En un principio todo lo que tiene que ver con el placer y la masturbación le parece algo extraño. Esto es sano en el proceso de pubertad, ya que comenzamos a vivir estas sensaciones y necesidades como algo nuevo, que nos rompe la rutina que se llevaba en la infancia. Otis va reconociendo sus cambios corporales y estos deseos sexuales, tratando de vivirlos de forma adaptativa en el contexto que vive, sin represión, pero tampoco traspasando los límites de otro.

En esta etapa es muy necesario que nos enseñen que estos cambios son normales para librarlos de estigmatización. También podemos ver cómo algunos personajes femeninos descubren qué tipo de estimulación les causa mayor placer corporal, dejando de normalizar el tener relaciones sexuales solo para complacer a otros.

Es muy importante conocer tu propio cuerpo y aprender qué es lo que te da placer para poder comunicarlo a tu pareja y lograr encuentros satisfactorios para ambos. Si bien este tipo de desafío tiene relación con la exploración corporal que se daría en la adolescencia, muchas personas adultas han normalizado el no disfrutar las relaciones sexuales y lo ven como un «deber». Esto puede causar problemas

psicológicos, ya que también se enlaza con la expresión emocional. Como hemos hablado con anterioridad, las emociones tienen un fuerte componente corporal, si hago cosas solo creyendo que es «lo correcto», pero no siento deseo o alivio al hacerlo, comienzo a desconectarme de mi cuerpo, reprimiendo necesidades básicas de conexión y disfrute, lo cual termina explotando de otras formas por medio de los síntomas asociados a la angustia.

El disfrute y alivio corporal son sanos, son una señal de conexión con el cuerpo y de que se están satisfaciendo necesidades organísmicas. Muchos temen a las necesidades corporales porque creen que deben controlar sus deseos sexuales y emocionales por miedo al libertinaje, promiscuidad u otro tipo de «inmoralidades». Sin embargo, lo que se ha descubierto en los estudios psicológicos es que estos desajustes nacen desde la represión emocional, cuando uno ha ido reprimiendo necesidades sexuales y emocionales, creando sintomatologías poco adaptativas, como patrones impulsivos, adictivos o agresivos. Sí, hay que adaptarse a una vida comunitaria, pero nunca desde la represión emocional o sexual; hay que aprender a gestionar estas necesidades de manera adecuada.

En la serie vemos cómo la mayoría de los personajes crean relaciones afectivas y sexuales con otros y cómo buscan ese punto de equilibrio en donde no tienen que reprimir sus deseos, pero también logran llevar conductas adecuadas para su ambiente y/o parejas. Vemos que muchos de esos puntos de equilibrio tienen que ver con conocerse a sí mismos y poner límites con el otro. Para ello la comunicación es esencial, no podemos sentirnos cómodos con otros si no nos mostramos como somos.

Observamos, por ejemplo, cómo la relación de Eric y Adam evoluciona. Primero, al reconocer qué es lo que quieren y sincerándose con ello. En algunas cosas logran llegar a puntos en común y disfrutar; pero en otros no se sienten conectados, como cuando Eric le refiere a Adam que él lo que quiere es vivir su sexualidad con libertad y no con el temor con la que vive Adam, el cual poco a poco se va aceptando como homosexual. No significa que Adam esté mal, solo significa que ambos están en etapas distintas y que les complica sintonizar como pareja. Cada uno debe hacerse responsable de su propia necesidad y si

llegan a un punto en común, existirá conexión, pero sí no lo hay, esto no se puede obligar. Cada uno debe buscar qué es lo que necesita en el momento y contexto en el que se encuentran.

Otra de las cosas interesantes en esta serie es cómo aborda estas diferentes variedades de expresión sexual, visibilizando que existen distintas expresiones en el amor y la sexualidad, como las que hablamos en el apartado anterior. Observamos como Ola y Lily llegan a consensos sobre cómo vivir el placer sexual en el que, si bien se pueden disfrutar las fantasías extraterrestres que le gustan a Lily, también Ola desea vivirlo de forma más normativa. No importa la fantasía, lo que importa es que sea consensuado.

También vemos situaciones como las consecuencias que puede tener un abuso sexual, lo que nos abre a la comprensión del proceso traumático que puede impedir una forma adecuada de vivir la sexualidad, nos ayuda a diferenciar el NO. Algunos descubren que no se sienten cómodos con la heterosexualidad (como Adam), o desean explorar nuevas formas de vivir el placer sexual, como ciertas fantasías sexuales. O también quieren tener relaciones sexuales por un deseo emocional normativo o por evitación por un tema traumático, como le ocurrió a Aimee, que comenzó a evitar los encuentros sexuales por un evento traumático. En su proceso de sanación va diferenciando la evitación traumática de los límites más organísmicos (deseo sexual).

Muchas personas creen que no tienen deseo sexual, pero en el fondo lo han reprimido. Otros no sienten deseo sexual y no existe represión. Para diferenciar esto, es necesario el autoconocimiento, sobre todo de los procesos neuróticos y la expresión emocional sana de la que hemos hablado en este libro.

Para concluir, *Sex Education* no se basa solo en el desarrollo de un personaje, busca mostrar la diversidad de expresiones que puede tener la sexualidad. Ese es su verdadero personaje principal. Esto nos puede servir para comprender que no podemos escindir esta parte propia, está presente en todo lo que hacemos, en nuestro cuerpo y autoconcepto; en nuestra cultura y forma de vincularnos. Te invito a no ver la sexualidad solo como tener relaciones sexuales o asociarlo a «genitalidad». Una expresión adecuada de la sexualidad tiene que estar en sintonía con toda esta multiplicidad de factores de los que hemos

hablado.

¿Dónde encontramos la salida cuando
está todo oscuro?



Hablemos del suicidio

Para finalizar este libro quise dejar este apartado especial, en donde quiero abordar un tema que muchas veces nos abruma, sin importar si eres tú el que esté pensando en el suicidio o si tienes algún conocido que lo esté planificando. El suicidio quizás sea uno de los temas más complejos de abordar en psicoterapia, ya que nos pone en frente de un tema que es fundamental y desconocido para todo ser humano: la muerte.

Hay autores en psicología que se refieren a la muerte como el origen de todos los problemas de la salud mental. Bueno, más bien, el miedo a la muerte. El miedo a lo finito, a lo vulnerable, al dolor, a la enfermedad, todo lo que nos huela a fin activa todos nuestros mecanismos de defensa, nuestro organismo lucha por escapar de la muerte. Sin embargo, la muerte es parte de la vida misma, aunque nunca hablemos de eso. La mayoría de mis pacientes refieren no tenerle miedo a la muerte, tienen muy claro que algún día se van a morir, pero eso solo en la abstracción. Todos sabemos que nos vamos a morir y no lo podemos evitar, el problema es que en la práctica no somos conscientes de lo fóbicos que nos hemos vuelto frente a esta certeza: cómo tememos enfermarnos o sufrir, cuánto nos cuesta dejar ir a los que se han ido, aceptar los proyectos que han fracasado y aceptar nuestras propias limitaciones, el fin. Por eso el suicidio, que nos confronta con la muerte cara a cara, nos aterra, tanto al terapeuta como al que quiere acabar con su vida y a sus seres queridos.

El suicidio nos pone de frente con la realidad de la muerte. Si estamos frente a una persona que piensa en suicidarse, lo más respetuoso es aceptar el estado en que se encuentra, lo que no significa estar de acuerdo con su deseo. Aceptar que una persona desea algo no es lo mismo que estar de acuerdo con lo que quiere. Lo importante es no negarle o evadir el tema, no convertir el suicidio en un tabú, sino mirarlo y explorar ese deseo. ¿Qué es lo que lo motiva?

Como hemos dicho, la muerte es algo natural para todos los seres

vivos, por ende, no necesitamos negarla desde un inicio. Si tenemos al frente a una persona que desea morir, esto no siempre habla de que tenga un problema psicológico, a veces una persona puede tomar en sano juicio la decisión de morir, como ocurre en la eutanasia. Dejando de lado las creencias y moralidades, si nos centramos en el procesamiento psicológico de una decisión de este tipo, puede existir un deseo de morir «sano» a nivel psicológico, sobre todo cuando intuimos que nuestra vida comienza a acabar o deseamos regalar nuestra vida a un fin aliviador, por ejemplo, cuando los padres se sacrifican para salvar a sus hijos.

Sin embargo, por lo general los deseos de morir que me han tocado acompañar no son de este estilo. Cuando los pensamientos suicidas nacen de un problema de salud mental, no es que la persona tenga un proyecto aliviador asociado a la muerte, sino que tiene un sufrimiento enorme en relación con la vida. La persona que piensa en el suicidio no desea morir, lo que desea es poder vivir en paz, pero, ya sea por cansancio o desesperanza, intenta acabar con su vida debido a que no ve más caminos viables en ese momento específico. Ocupa el suicidio como un método de evasión, es decir, no es un proyecto en sí mismo, es un mecanismo neurótico que se utiliza para escapar de un dolor emocional que no es capaz de procesar.

Como hemos hablado, la neurosis tiene su origen en la evasión emocional, y para poder comenzar a desmantelarla necesitamos explorar las emociones que hay allí. Esto no cambia en el tema del suicidio, por lo que tenemos que hablarlo, tanto a nivel social como individual, debemos romper el pacto de silencio implícito de no hablar sobre la muerte en la vida diaria.

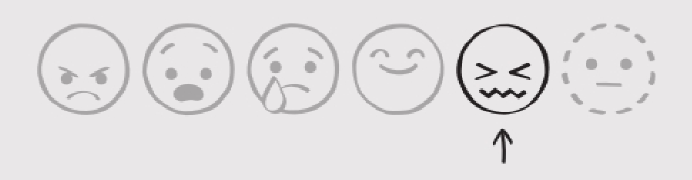
Este último período ha sido introspectivo para mí por lo mismo, muchos pacientes han intentado o pensado en suicidarse, he escuchado historias de cercanos de amigos que lo han hecho y, justo ahora, que escribía mientras viajaba a Santiago, el metro se detuvo porque «una persona se tiró a las vías». Puedo notar la incomodidad de la gente al escuchar eso, seguido de un silencio evasivo, mientras que otros expresan cierto enojo por la situación, pero todos utilizan mecanismos distintos para el mismo fin: evadir el tema del suicidio.

Este es un tema que está vigente para todos, ya que todos podemos

tener a alguien cercano en esta situación o ser nosotros mismos los que lleguemos a un punto de preguntarnos para qué vivir… ¿Por qué no suicidarme? Si lo vemos con algo de perspectiva, me parece una pregunta honesta y muy valiosa para la maduración personal. Como decía Heidegger, todos nuestros proyectos deberían considerar la muerte en ellos, esto los hace más reales. Cuando consideramos la muerte en todo lo que proyectamos de nuestra vida, la vida misma se llena de un sentido nuevo.

Por esto les invito a no evadir este tema si les aparece como una pregunta. Si a sus seres cercanos les parece algo incómodo y no tienen la disposición de escucharlos, busquen apoyo profesional. Normalicen hablar de estas cosas, les ayudará a enriquecer sus proyectos personales. Con mis pacientes que están pensando en el suicidio, siempre hablamos sobre qué ideas y emociones hay detrás; tratamos de descubrir si existe alivio y un proyecto motivador detrás de esto o bien si es motivado por el deseo de escapar de algo más, una angustia profunda que se ha hecho insoportable para aquella persona. Poder hablar de esa angustia es el primer paso para que disminuya.

Como hablamos en el apartado de la angustia, esta es una emoción que se alimenta del choque de dos fuerzas, si tratamos de evadirla, solo terminamos ejerciendo más fuerza de un lado (mecanismo de defensa evasivo) y más represión del otro (la emoción reprimida se va acumulando más), lo que hace que a corto plazo aumente. Para aprender a gestionar la angustia, primero hay que aceptarla a nivel emocional e ir desmantelando los mecanismos neuróticos que la mantienen bajo control con una gran cantidad de presión. Si es posible, recomiendo hacerlo con ayuda de un profesional, quien puede apoyar este proceso de una forma más gradual y acorde a las necesidades de la persona.



Bojack Horseman: poema «La vista al final del camino»

Quienes hemos visto la serie de *Bojack*, sabemos que el personaje principal va temporada tras temporada cayendo en dinámicas de autosabotaje en todo tipo de situaciones: laborales, vinculares, autoestima, etc. Utiliza las drogas o la idealización como método de evasión emocional, hasta que llega al punto de su **intento de suicidio**. En uno de los últimos capítulos, al intentar suicidarse, podemos ver cómo dentro de su mente procesa los últimos momentos de su vida, en donde aparecen personas significativas para él y va haciendo consciencia de que va a morir.

Uno de los momentos más interesantes de todo ese episodio que ocurre en su mente es cuando Secretariat (uno de los personajes que Bojack admira) recita un poema en un escenario imaginario titulado *La vista al final del camino*, en el que expresa cómo son los últimos segundos de su vida, antes de tirarse de un puente. En un principio revela la satisfacción de poder liberarse de todo, porque para eso está utilizando el suicidio, como un mecanismo de defensa para evadir la angustia existencial que le abruma. Para Bojack el suicidio se vive como una manera de descansar de su angustia existencial, la cual ha evadido durante toda su vida. Podemos ver cómo, cada vez que alguien intenta ayudarlo o quiere vincularse con él, Bojack termina evadiéndolo al sentirse poco digno o bien comete algún acto impulsivo para sabotear sus intentos de felicidad, ya que en el fondo cree que no se lo merece. Por eso esa imagen de lanzarse del puente en un principio se vive con alivio.

Sin embargo, el poema aún no termina, también relata que mientras va cayendo mira el paisaje, comienza a darse cuenta del río, el cielo y

la temperatura. Habla de que «ve mucho mejor que en tierra firme». Secretariat expresa en su poema que ha adquirido un nivel de consciencia para «estar en ese momento», utiliza sus sentidos y percepción: «ve», deja de vivir en su cabeza y pensamientos depresivos y el constante autosabotaje, se da cuenta de que fuera de su mente hay un mundo amplio. Si bien tiene desafíos y fracasos, también trae muchas sorpresas positivas que descubrir y contemplar. Esto es lo que buscamos en psicoterapia, que la persona pueda vivir la experiencia de estar en el presente, en el «aquí y ahora», y que pueda diferenciar las interpretaciones y juicios mentales de la realidad que está viviendo. Generalmente, una persona deprimida o en estados ansiosos no puede reconocer la diferencia entre ambas.

Alguien con fobia a las arañas no es capaz de contemplar una araña desde el nivel perceptivo, apenas la ve se crea una idea amenazadora de esta y eso es lo que le abruma. Con Bojack pasa lo mismo, apenas vive un fracaso o un ligero problema en sus vínculos no es capaz de atender el problema que está ocurriendo en el momento, no trata de reparar. Mezcla todos sus traumas de infancia y su pobre autoconcepto para interpretar sus conflictos como algo negativo para él: «esto me pasa por ser malo», «nadie me quiere», «siempre daño a otros», «estoy roto», etc. Son estas ideas las que inundan su cabeza, y la única solución es renunciar a lo que estaba haciendo. Es trágico, ya que muchas veces las soluciones eran más simples de lo que él creía, pero su propia mente le convence de lo contrario. Por eso, cuando va cayendo en su poema, logra darse cuenta de que hay un mundo fuera de él. Y lo poco que logra percibir le agrada, llama su atención.

Aquí empieza la tercera parte del poema, donde también se hace consciente de que está cayendo y ya no quiere que sea así, le gustaría tener más tiempo para explorar el mundo, libre de juicios e interpretaciones. Vivir desde la aceptación, que no significa vivir encontrando todo bien, sino aceptar que esto es la existencia, lo que puedo percibir en el aquí y ahora. Si algo me gusta lo busco, y si algo me causa rechazo, pues me alejo. Dejando de lado las altas expectativas y moralidades que muchas veces impiden ver con claridad el mundo. La moral debería ser un medio para adaptarnos, pero nunca es el fin al cual el mundo tiene que amoldarse. La moral es

una creación de los seres humanos, subjetiva y abstracta. Mientras que la existencia está antes que ella y es lo que es. Como dice Sartre, el filósofo: «la existencia precede a la esencia». Todos los seres vivos, incluido el ser humano, están hechos para «ser en el mundo», pero para ello necesitamos aceptar que estamos en un mundo y que nos construimos en este.

Empezamos a aislarnos y/o enfermarnos cuando creamos fantasías de cómo deberíamos ser nosotros mismos o el mundo, perdiendo la consciencia de lo que somos (aquí, si tienen duda de esto, les recomiendo volver al apartado sobre identidad). Por eso da mucho alivio tomar consciencia de lo que estamos siendo en el aquí y ahora, porque nuestro organismo se siente congruente con el ambiente, como los peces en el agua. En el poema podemos ver cómo el organismo de la persona que está cayendo por el puente se empieza a sentir cómodo en el mundo y, por lo mismo, empieza a rechazar la idea de morir. Es algo que se da de forma conjunta: **mientras más comienzo a aceptarme en un mundo, menos deseo tengo de evadir mis experiencias emocionales y vinculares.**

En el último punto de su poema dice: «¿Por qué no vi la vista en medio de la caída?», se da cuenta de su angustia al haber renunciado a la vida mientras se la estaba quitando. Es algo paradójica esta pregunta, ya que solo puede ver esa vista cuando es consciente de que está cayendo. Pero tiene un profundo sentido asociado con la muerte, donde aprendemos a disfrutar la vida cuando aceptamos que está presente en todo lo que hacemos. Cuando aceptamos que la vida está repleta de fracasos y errores, de sufrimiento y enfermedades, aprendemos a apreciar también los momentos de conexión y contemplación de nuestra realidad. Al hacer consciencia de que la muerte y la destrucción son algo que está ocurriendo en el universo, lo podemos aceptar, lo que no significa que no nos provoque emociones, pero también podemos lograr darle un significado existencial. Pero si de partida negamos esta experiencia, también negamos su expresión emocional y cualquier sentido que intentemos darle a la vida. Sin contemplar el factor emocional, será un sentido carente de profundidad y angustiante.

Bojack, en esos últimos momentos de «casi morir», nota esto: a pesar

de estar cayendo, el mundo igual le ofrece múltiples proyectos y oportunidades para desarrollarse. Este intento de suicidio cambia su percepción sobre la vida y le ayuda a comprender que, si bien muchos de sus vínculos tienen daños irreversibles, puede seguir encontrando instancias de conexión con otros y disfrutar su compañía. Haber cometido errores no significa que no pueda disfrutar y reparar los ámbitos de su vida en los que se sienta llamado a estar.

Siempre la vida te dará una segunda oportunidad. Bueno, las oportunidades que tú quieras. El tema es si estás dispuesto a tomarlas o decides condenarte a ti mismo a enjuiciarte o «cancelarte moralmente» en el ambiente en el que estás inmerso. La vida no tiene que ser como la imaginamos para ser felices, solo necesitamos aceptarla como es y, desde ahí, dar lo que queramos dar y recibir lo que queramos recibir. Este no es un llamado al «quietismo» o a «someterse» a las injusticias del mundo, sino que es un llamado a la madurez, ya que no podemos vivir negando nuestra realidad, esperando que por arte de magia cambie, o bien evadir los problemas hasta donde se pueda.

Para poder sanar, primero necesitamos aceptar la herida.

Si sientes que necesitas ayuda, aquí hay algunos contactos y redes de apoyo a las que pueden acudir en caso de emergencia, recuerda que no estás solo.

Atención 24 horas y confidencial: *4141

Salud Responde: 600 360 7777

SaludableMente del Hospital Digital
https://www.hospitaldigital.gob.cl/

Fundación José Ignacio
https://www.fundacionjoseignacio.org/

Fundación Para la confianza
800 004 222, +56 9 8201 6781 o sol@paralaconfianza.com

Fundación Todo Mejora
https://www.todomejora.org/

Parte 6

Para terminar

Espero que el recorrido que hicimos desde el reconocimiento de nuestras emociones y organismo hasta ir entendiendo algunos de los desafíos más comunes en tu etapa de vida haya hecho que te interesaras en ti mismo. Que esto despierte el deseo de seguir conociendo cómo vas cambiando y tomar las mejores elecciones para lo que necesites. Hay muchos guías, en la psicología contamos con muchos enfoques interesantes que pueden ser un aporte para ti, e incluso hacerte más sentido que el mío. Solo te quiero advertir que no todos los caminos llevan hacia el autoconocimiento y la salud mental. Siempre pon cuidado con los caminos que te quieran vender **una visión absoluta, ideas rígidas, te hagan ver con desconfianza el mundo y te inviten a seguir portadores de la verdad a los que tengas que obedecer ciegamente**. Los mejores caminos para lograr la felicidad son los que se fundamentan en teorías lógicas y comprobadas. No porque alguien te asegure sanación significa que te llevará por un camino adecuado, muchas veces eso termina en más sufrimiento, al ser engañados y estafados por estas personas sin escrúpulos.

Por último, si llegaste hasta aquí, solo me nace agradecerte por haber leído mis palabras. Espero seguir ayudando a las personas a tener una vida más llevadera ya que, si estamos vivos, lo mejor que podemos hacer es disfrutar el tiempo que nos fue dado.

Te invito a acompañarme a través de mis redes sociales y a seguir interesado en el cuidado de tu salud mental por medio de personas que te aseguren un enfoque serio y comprobado. Siempre podrás contar con este «manual o mapa» y leer o releer sus páginas… Creo que cada vez que leemos algo encontramos una nueva riqueza, aunque sea la misma frase, ya que nosotros estamos cambiando y vivimos las experiencias de forma distinta a medida que el tiempo pasa.

Título original: *EMOCIONES FANTÁSTICAS Y DÓNDE ENCONTRARLAS*

Edición en formato digital: mayo de 2023

Av. Andrés Bello 2299, Oficina 801, Providencia, Santiago, Chile.

Diseño de la cubierta: Penguin Random House /Portada Julio Valdes/
Diagramación Alexei Alekin/

Conversión a formato digital: www.acatia.es

www.penguinlibros.com